

Berglaufflieger

Podz-Glidz 84 — Stefan Zaugg

Published	2022-06-10
Episode page	https://soundcloud.com/lu-glidz/berglaufflieger-stefan-zaugg-podz-glidz-84
Duration	00:50:48
Speakers	Lucian Haas, Stefan Zaugg
Languages	Deutsch (de) · English (en) · Français (fr)
Audio	0084-berglaufflieger-stefan-zaugg.mp3
Transcription	faster-whisper large-v3, language de
Diarization	pyannote/speaker-diarization-3.1
Translation	gemma-4-12b-it-qat-q4_0.gguf
Dictionary	56 correction(s) applied

Contents

Deutsch	2
Show notes	2
Transcript	2
English	15
Show notes	15
Transcript	15
Français	27
Show notes	27
Transcript	27

Deutsch

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

Show notes

Stefan Zaugg sieht im Hike and Fly die große Freiheit. Auch als Nicht-Profi trainiert er täglich für seine große Leidenschaft.

Was für die Surfer Hawaii ist, ist für Gleitschirmflieger das Berner Oberland. Vor allem wenn es ums Hike and Fly geht. Es gibt so viele Berge, auf die man dort hinauflaufen und wieder herunterfliegen kann. Ein ideales Trainingsumfeld für die vielleicht schönste Form der Fliegerei. Findet zumindest Stefan Zaugg.

Der 31-jährige Schweizer hat im Hike and Fly seine große Leidenschaft gefunden. Fast täglich trainiert er dafür und das große Ziel, bei den verschiedensten Wettbewerben dieser Sportart teilzunehmen und wenn möglich unter die Top Ten zu kommen.

Seine Motivation und Ehrgeiz haben ihm bereits einen Platz im Team der X-Alps-Academy eingebracht, einem Förderprogramm vom Hike-and-Fly-Großmeister Chrigel Maurer und dem Sponsor Teamwork. Seit Anfang dieses Jahres ist er dort sogar zum Teamleader und Coach aufgestiegen.

Wie er zum Fliegen und zum Hike-and-Fly kam, mit welchen Methoden er für diese Disziplin trainiert, welche schönen, spannenden und auch kritischen Momente er dabei schon erlebte, all das erzählt Stefan Zaugg in dieser 84. Folge von Podz-Glidz.

Wenn Dir Podz-Glidz gefällt, Du dich gut unterhalten fühlst und aus den Podcast-Folgen vielleicht auch etwas lernst, dann unterstütze doch meine Arbeit – als Förderer. Das ist ganz einfach und ohne jede Verpflichtung möglich. Wie? Das erfährst Du auf der Website meines Blogs Lu-Glidz, und zwar dort auf der Seite „Fördern“.

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

Musik dieser Folge:

Track: Seasons | Künstler: Telecasted

No Copyright Audio Library

Watch & Download: <https://www.youtube.com/watch?v=hJggHghmBzA>

Links:

- X-Alps Academy: <https://xalpsacademy.com/>
- Instagram: <https://www.instagram.com/flyingstibe>
- Facebook: <https://www.facebook.com/steve.s.zaugg>
- Swiss League Hike and Fly: <https://www.swissleague.ch/hike-fly/general-info>

Quelle: <https://lu-glidz.blogspot.com/2022/06/podz-glidz-84-berglaufflieger.html>

Transcript

[00:00:03] **Stefan Zaugg:** Irgendwo hochzulaufen, einfach seine Flügel auszuspannen und loszufliegen, also diese Faszination finde ich immer noch, auch heute noch wirklich sensationell, also diese Freiheit findet man sonst nirgends, aber bei uns in den Alpen ist wirklich Start - und Landeplätze können wir wählen und das ist die grosse Freiheit für

mich.

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

[00:00:41] **Stefan Zaugg:** Geschichten aus dem Kosmos des Gleitschirmfliegens.

[00:00:43] **Lucian Haas:** Heute mit Stefan Zaugg und ich bin Lucian Haas.

[00:00:52] Was für die Surfer Hawaii ist, ist für Gleitschirmflieger das Berner Oberland. Vor allem, wenn es ums Hike and Fly geht. Es gibt so viele Berge, auf die man dort hinauflaufen und wieder herunterfliegen kann. Ein ideales Trainingsumfeld für die vielleicht schönste Form der Fliegerei, findet zumindest Stefan Zaugg. Der 31-jährige Schweizer hat im Hike and Fly seine grosse Leidenschaft gefunden. Fast täglich trainiert er dafür und das grosse Ziel, bei den verschiedensten Wettbewerben dieser Sportart teilzunehmen und wenn möglich unter die Top Ten zu kommen.

[00:01:29] Seine Motivation und Ehrgeiz haben ihm bereits einen Platz im Team der X-Alps Academy eingebracht, einem Förderprogramm vom Hike and Fly Großmeister Chrigel Maurer und dem Sponsor Teamwork. Seit Anfang dieses Jahres ist er dort sogar zum Teamleader und Coach aufgestiegen. Wie er zum Fliegen und zum Hike and Fly kam, mit welchen Methoden er für diese Disziplin trainiert, welche schönen, spannenden und auch kritischen Momente er dabei schon erlebte, all das erzählt Stefan Zaugg in dieser 84. Folge von Podz-Glitz. Wenn dir Podz-Glitz gefällt, du dich gut unterhalten fühlst und aus der Podcast-Folge vielleicht auch etwas lernst, dann unterstütze doch meine Arbeit als Förderer. Das ist ganz einfach und ohne jede Verpflichtung möglich.

[00:02:15] Wie? Das erfährst du auf der Webseite meines Blogs Lu-Glitz und zwar dort auf der Seite Fördern.

[00:02:25] Stefan, ich habe mir deinen Instagram-Account angeguckt und da steht, ziemlich weit prominent oben, Life begins at the end of your comfort zone. Wo endet deine Komfortzone?

[00:02:36] **Stefan Zaugg:** Ja, ich glaube, das ist relativ schwierig zu definieren. Also ich mag es einfach, wenn es ein bisschen auch sportlich zu und her geht, also generell auch körperlich, aber ich denke auch fliegerisch. Es ist cool, wenn man gefordert wird und nicht nur immer in seiner Komfortzone ist und den Puls auch immer in dieser Komfortzone hält. Also sicher im saften Bereich bleiben, aber trotzdem vorwärts gehen.

[00:03:05] **Lucian Haas:** Wo würdest du denn generell so das Gleitschirmfliegen ansiedeln? Ist das größtenteils bei dir schon noch eine Komfortzone oder ist Fliegen eigentlich immer etwas, was über die Komfortzone hinausgeht?

[00:03:15] **Stefan Zaugg:** Nein, das würde ich nicht sagen. Also es ist oft in der Komfortzone und man sollte auch sicher nicht zu weit darüber hinausgehen, aber trotzdem neue Sachen ausprobieren und sich stetig weiterentwickeln. Aber genau diese Steps auch klein halten, dass man besser sein kann und nicht irgendein Unfall passiert.

[00:03:39] **Lucian Haas:** Wenn du jetzt mal dein Gleitschirmfliegen anguckst, was würdest du denn sagen, was ist noch eine Komfortzone beim Fliegen? Und wann gehst du da drüber? Also welche Teil des Gleitschirmfliegens wird zu sagen, ah jetzt bin ich jenseits dieser Komfortzone, aber jetzt beginnt das, wo ich mich lebendig fühle?

[00:03:57] **Stefan Zaugg:** Ja, ich denke gerade im Wettkampf kommt man irgendwann an einen Punkt, wo man über diese Zone hinauskommt. Und dann muss man sich auch bewusst sein, kann ich das noch ändern? Also jetzt gerade 100 Prozent im Gas zu stehen und irgendwo ins Läd zu fliegen ist vielleicht nicht das Intelligenteste. Aber... Vielleicht hat etwas Neues auszuprobieren, wie in einen engen Raum aufzudrehen oder sich dort hochzukämpfen, wo man vorher gedacht hätte, das funktioniert eigentlich nicht. Ist dann schon cool, wenn es aufgeht. Also ich denke, irgendwo dort in dieser Region wird diese Grenze sein.

[00:04:37] **Lucian Haas:** Erzähl mir mal das letzte Erlebnis, wo du für dich mitbekommen hast, so jetzt bin ich aber wirklich mal über meine Komfortzone hinausgegangen. Was war das?

[00:04:44] **Stefan Zaugg:** Letztes Wochenende hatten wir das Jura-Hiking-Tour. Wir sind da 120 Kilometer durch den Jura geflogen. Es war ein super Tag. Also es war ein Hikenfly-Rennen. Und das Ziel war eigentlich, von einem Punkt aus zurück zur Hütte zu kommen, wo dann das Ziel war. Und diese Strecke war 120 Kilometer. Und leider habe ich einen Fehler gemacht. Nach etwa 50 Kilometern bin ich abgestanden und musste irgendwo hochlaufen. Und die, die den

Jura kennen, wissen, die Startplatzmöglichkeiten sind erheblich. Also ein bisschen begrenzt. Und dann sind wir mit zwei anderen Piloten noch auf einer Delta-Rampe gestartet. Und das war oben den Schirm wirklich perfekt aufziehen und dann über diese steile Klippe raus.

[00:05:33] Ich denke, es war kontrolliert, also es war alles sauber, aber es war der Puls etwas erhöht in diesem Moment.

[00:05:39] **Lucian Haas:** Life begins at the end of your comfort zone. Hast du dich da besonders lebendig gefühlt?

[00:05:44] **Stefan Zaugg:** Ich denke, das Gefühl danach war wirklich cool. Also muss ich schon sagen, ich habe mich schon lebendig gefühlt.

[00:05:51] **Lucian Haas:** Wie ist das dann im Flug? Also schreist du dann die Freude auch in so einer Situation heraus? Also du startest von der Rampe und dann bricht es raus? Oder realisierst du das erst viel später, dass du dann sagst, am Ende des Rennens, wow, das war ja geil?

[00:06:06] **Stefan Zaugg:** Ja, ich denke schon. Also ich bin nicht so der emotionale Typ. Ich zeige das nicht so direkt. Aber dann, wenn ich reflektiere oder vielleicht auch schon mal im Flug, ist dann halt der Puls erhöht oder ich bin dann konzentrierter am Weiterfliegen. Und dieses Gefühl mag ich sehr, ja.

[00:06:24] **Lucian Haas:** Was bedeutet dir persönlich eigentlich das Gleitschirmfliegen?

[00:06:28] **Stefan Zaugg:** Ja, es bedeutet mir sehr viel. Also es ist jetzt wirklich von einem Hobby zur wirklich grossen Leidenschaft geworden. Also das Gleitschirmfliegen kombiniert mit Sport, mit dem Hike & Fly, ist für mich wirklich die grösste Leidenschaft, die ich besitze.

[00:06:47] **Lucian Haas:** Erzähl uns mal so ein bisschen von deinem Werdegang beim Gleitschirmfliegen. Wann und warum hast du damit überhaupt angefangen?

[00:06:52] **Stefan Zaugg:** Wie viele bei uns ist über den Vater eigentlich dieser Wunsch entstanden. Und dann habe ich relativ früh mit der Schulung angefangen, also schon im jugendlichen Alter. Und dann mit 17 die Prüfung gehabt. Von Anfang an war es eine grosse Leidenschaft von mir, aber halt nicht so wie heute, weil da die Leichtschrime und so noch nicht so da waren. Also das Hike & Fly kam zu mir. Das fand ich da eigentlich nicht. Man ist halt irgendwo von der Bergbahn mal hochgelaufen oder so für einen anderen Startplatz. Aber wirklich vom Grund hoch war schwierig damals.

[00:07:30] **Lucian Haas:** Bevor wir gleich mal noch intensiver über das Hike & Fly sprechen, ich würde gerne noch einen Schritt zurückspringen. Du hast gesagt, dein Vater hat dich dazu animiert. Ist er selber geflogen oder hat er einfach gesagt, hey mach doch mal, das wäre was für dich? Oder wie kam es dazu?

[00:07:45] **Stefan Zaugg:** Nein, er ist wirklich selber geflogen. Hat auch die Lizenz. Ja, fliegt heute immer noch. Nicht mehr so viel wie ich, aber ist immer noch engagiert und hört gerne meine Storys. Und ist da immer noch interessiert in der Szene dabei, ja.

[00:08:00] **Lucian Haas:** Und der hat dich, also bist du durch das Zugucken bei ihm dazu angeregt worden, zu sagen, das will ich auch? Oder hat er dich quasi aktiv dorthin geschoben und hat gesagt, hey komm doch mal mit, mach das doch auch. Wir könnten zusammen fliegen gehen oder sonst irgendwas?

[00:08:13] **Stefan Zaugg:** Ja, es war wirklich so. Also ich denke, dass wir uns da ein Hobby zusammen ausgaben, was wir ausgesucht haben. Und dann auch eine Freundschaft, eine Leidenschaft zusammenzuteilen, hat uns auch enger zusammengeschweißt. Auch heute noch, ja.

[00:08:26] **Lucian Haas:** Das heisst, du gehst auch heute mit deinem Vater noch häufiger fliegen?

[00:08:28] **Stefan Zaugg:** Also es sind mehrere Abendabgleiter oder etwas in diese Richtung. Es sind nicht die großen Streckenflüge, die wir zusammen teilen, aber vielleicht laufen wir mal irgendwo hoch und fliegen dann gemütlich runter.

[00:08:41] **Lucian Haas:** Ich meine, das sind jetzt Flüge, die wahrscheinlich nicht über deine Komfortzone hinausgehen. Sind das trotzdem besonders schöne Flüge, die du mit deinem Vater zusammen machen kannst?

[00:08:49] **Stefan Zaugg:** Ja, ich schätze das schon sehr, ja. Also es ist wirklich, ich teile meine Leidenschaft auch gerne, also auch mit anderen Leuten. Und das ist dann schon schön, auch diese Strahlen zu sehen. Vielleicht, wenn es jetzt für mich nicht so anspruchsvoll war, aber trotzdem Zeit zusammen verbringen ist immer schön.

[00:09:05] **Lucian Haas:** Du hast gesagt, mit 17 hast du deinen Schein gemacht. Heute bist du 31 und hast gesagt, am Anfang war das Hike and Fly noch nicht so Thema dabei eigentlich. Wann kam das denn eigentlich auf für dich? Ja,

[00:09:17] **Stefan Zaugg:** das war etwa vor vier Jahren. Die Mutter meiner Freundin kam zu mir mit einem Zeitungsausschnitt und hat gezeigt, dass da bei uns in der Region ein Hike and Fly-Rennen stattfindet. Und ich habe bis dahin eigentlich im Leistungssport Hallenhockey gespielt. Also bei uns in der Schweiz heisst das Unihockey. Das ist relativ bekannt hier. Und ich war eigentlich sportlich unterwegs und fliegerisch einfach für so ausgleichsmässig. Und dann habe ich gedacht, doch, das klingt eigentlich noch cool. Und bin dort das erste Mal hingegangen. Eigentlich mit kleiner, grosser Erwartung oder auch mit grosser Vorbereitung. Ich hatte damals, das weiss ich noch, die Wanderstöcke meines Grossvaters. Also wirklich ganz rudimentär unterwegs.

[00:10:04] Aber ich war da trotzdem irgendwo im Mittelfeld.

[00:10:07] **Lucian Haas:** Hast du die überhaupt irgendwo im Gurtzeug untergebracht?

[00:10:10] **Stefan Zaugg:** Ja, die waren wirklich zum Klappen. Also das ging schon. Aber sie hatten keinen Griff, sondern so einen Knopf oben. Also das war wirklich, ist eine lustige Geschichte.

[00:10:20] **Lucian Haas:** Das heisst, aber diesen Wettbewerb hast du noch nicht besonders erfolgreich abgeschnitten?

[00:10:24] **Stefan Zaugg:** Nein, ich war irgendwo im Mittelfeld. Und ich hatte wirklich, ich bin einfach mal mit denen mitgelaufen. Und ich habe es auch oben gemerkt. Ich bin irgendwie mit der Spitzengruppe unterwegs gewesen und war schon nach dem ersten Aufstieg völlig ausgepowert. Aber ja, auch das Material irgendwie. Ich glaube, doppelt so schwer, wie ich es heute habe. Aber ja, war sicher interessant.

[00:10:47] **Lucian Haas:** Und dieser Wettbewerb hat dann den Grundstein gelegt, dass du gesagt hast, oh, davon will ich mehr?

[00:10:52] **Stefan Zaugg:** Ja, genau. Also ich bin dann wirklich Fan geworden von dem und habe selber Projekte dann gemacht. Gar nicht mehr so gross auf wettkampfspezifische Sachen. Also ich war vom Emmental, wo ich aufgewachsen bin und jetzt noch wohne, bin ich 2018 mit dem Gleitschirm, bis ans Meer, also quer durch die Alpen eigentlich. Und ja, eigentlich so Hike and Fly mässig. Aber es war kein Stress oder so, nicht wettkampfmässig. Einfach, wenn es schönes Wetter war, ging ich weiter. Und meine Freundin hat mich damals begleitet. Und wenn es geregnet hat oder viel Wind hatte, dann sind wir dort geblieben. Und das war eine coole Erfahrung. Und dann kam das Step by Step immer wie mehr.

[00:11:39] **Lucian Haas:** Wo drin liegt denn für dich die Faszination des Hike and Fly? Ja,

[00:11:44] **Stefan Zaugg:** das ist eigentlich ganz einfach zu sagen. Also irgendwo hoch zu laufen, einfach seine Flügel auszuspannen und loszufliegen. Also diese Faszination finde ich immer noch, auch heute, noch wirklich sensationell. Also diese Freiheit findet man sonst nirgends. Wenn man im Segelfliegen oder sonstigen Aviatik-Sportarten schaut, ist einfach alles mit Regeln übersät. Und bei uns ist wirklich, wir haben noch sehr, sehr viele Freiheiten. Klar, die Lufträume und Wildschutzzonen. Müssen wir beachten. Aber bei uns in den Alpen ist wirklich Start - und Landeplätze können wir wählen. Und das ist die grosse Freiheit für mich.

[00:12:23] **Lucian Haas:** Das heisst, du hast aber schon ein normales Leben. Du hast auch ein Berufsleben und sonst was. Aber deine Freizeit, da spielt Hike and Fly eine enorm wichtige Rolle.

[00:12:32] **Stefan Zaugg:** Ja, genau. Also ich bin normal angestellt, aber habe einfach meinen Job auch so gewählt, dass ich in Thun arbeite und freie Arbeitszeiten habe. Und so kann ich auch an guten Tagen, kann ich mal um 6 Uhr beginnen und vielleicht um 10, 11 Uhr dann los. Und so eigentlich viel vom Tag dann noch draussen verbringen.

[00:12:55] **Lucian Haas:** Wie häufig nutzt du noch Bergbahnen?

[00:12:57] **Stefan Zaugg:** Ja, die Bergbahnen werden eigentlich nur benutzt, wenn wir ein Event hatten vorher oder halt wenn es mal am Abend später wurde oder irgendwie zum Akrofliegen oder so. Dann nehmen wir auch mal die Bergbahn. Aber normalerweise nicht. Meiden wir solche Gebiete halt, weil es auch cool ist, alleine unterwegs zu sein. Und dieser Menschentrubel ist nicht so meine Art.

[00:13:23] **Lucian Haas:** Jetzt hast du gerade gesagt, Menschentrubel ist nicht deine Art. Aber du nimmst ja an Hike and Fly Wettbewerben teil, die ja auch relativ trubelig sind. Also hast du dann immer 50, 60, vielleicht auch mehr manchmal Leute, die wirklich daran teilnehmen, die dann da starten und zusammen loslaufen und sonst wie etwas. Was fasziniert dich eigentlich mehr? Dieses Hike and Fly, wo du für dich irgendwo hochlaufen kannst? Oder ist es wirklich auch der Wettbewerbscharakter, der dich reizt?

[00:13:49] **Stefan Zaugg:** Ja, jetzt mit der Zeit ist der Wettbewerbsgedanke schon gekommen. Also ich bin jetzt eigentlich schon gezielt am Trainieren, viel besser zu werden an diesen Events. Aber ich denke, man wird auch gut, wenn man Freude an dem hat, was man trainiert. Und das habe ich. Also es ist ein Trainieren auf einen Wettkampf, aber trotzdem mit viel Freude verbunden.

[00:14:10] **Lucian Haas:** Wie trainiert man eigentlich? Ja,

[00:14:13] **Stefan Zaugg:** es hat verschiedene Aspekte. Wir haben das Körperliche, also Ausdauer. Wir haben das Fliegerische, XC-Fliege, Kompfliegen. Ich war jetzt auch gerade vor einer Woche am Newcomer Challenge. Ich habe schon diverse Kompfliegen gemacht. Aber einfach wirklich zu trainieren, schnell zu fliegen, ist das sehr gut bei uns in der Schweiz. Mit der Swisssleague haben wir da die Möglichkeit, auch als Nicht-Enzo-Pilot oder so, ZCC-Schirmpilot da mitzufliegen. Und da die 60 Kilometer oder 100 Kilometer möglichst schnell abzufliegen. Und da lernt man extrem viel. Und auch die Sicherheitstrainings. Also es ist schon sehr vielfältig, denke ich.

[00:14:58] Auch Groundhandling ist sehr wichtig, dass man die Schirme beherrscht. Also Start - und Landetechnik. Ja, also es ist eigentlich die komplette Palette deckt es ab.

[00:15:12] **Lucian Haas:** Welcher Trainingsbereich vom Hike and Fly wird aus deiner Sicht eigentlich am meisten unterschätzt oder am meisten vernachlässigt?

[00:15:19] **Stefan Zaugg:** Also ich denke einfach, wenn man nur fit ist, kommt man am wenigsten weit. Also ich denke, das Fliegen ist wichtiger als die Fitness. Wir hatten auch schon an Events Leute dabei, die sind extrem fit. Kommen vielleicht aus dem Langlaufsport oder ich weiss nicht, irgendwo wirklich, wo man halt schon die Grundvoraussetzungen hat, aber vielleicht noch nicht so lange fliegt. Und wenn man dort Fehlentscheidungen trifft und denkt, ich starte jetzt nicht, ich laufe einfach weiter und die guten Piloten starten dann dort, dann ist schnell der Rückstand zu einem Vorsprung ausgebaut. Ich denke, das Fliegen ist wichtiger als die körperliche Fitness, aber es zählt beides in den Modus.

[00:16:06] **Lucian Haas:** Wie ging es dann mit deiner Hike and Fly Karriere weiter? Du hast jetzt diesen ersten Wettbewerb gemacht. Hast du seitdem dann halt jeden Wettbewerb mitgenommen, den du irgendwie kriegen konntest?

[00:16:16] **Stefan Zaugg:** Ja, ich war dann das erste Mal an der Eiger Tour. Eigentlich relativ spaßeshalber. Auch mal zu schauen, wie das funktioniert, auch von Hütte zu Hütte zu gehen. Ich war auch viel in den Bergen sonst unterwegs, also Bergsteigen und mit den Skis. Und dann hat mich dieses Rennmuster eigentlich noch cool gedüngt. Also das ist eigentlich ein Abfliegen von Hütten, die Eiger Tour. Das heisst, man startet im Grindelwald und macht dann eine mehrtägige Tour durch die Alpen und besucht verschiedene Alphütten, also SHC-Hütten heissen die. Ja, da war ich wirklich nicht gut. Also da war ich irgendwie, ich weiss nicht, bei den behinderten Plätzen auf jeden Fall. Aber ich habe einfach das Abenteuer extrem genossen und einfach die Landschaft.

[00:17:06] Und dann, ja, habe ich dann von dieser X-Alps Academy das erste Mal, gehört und habe mich dann aktiv gemeldet beim Trainer damals, ob ich da auch mitmachen kann. Und dann ist das eigentlich so gewachsen.

[00:17:21] **Lucian Haas:** Die X-Alps Academy wurde ja von Chrigel Maurer gegründet, beziehungsweise der führt sie ja heute noch und gibt dann dort sein Wissen weiter. Erzähl mal, worum geht es dabei eigentlich, beziehungsweise wie geht es dann dort eigentlich zu?

[00:17:33] **Stefan Zaugg:** Also die X-Alps Academy wurde eigentlich 2018 von Chrigel gegründet. Das war so der Initialschuss, weil die Swissleague, also unsere Liga, damals noch keine Hike-and-Fly-Liga gründen wollte. Sie haben da gemeint, ja, es ist eigentlich noch nicht nötig oder ist nicht nötig. Dann hat Chrigel das selber in die Hand genommen und hat da mit Teamwork, dem Sponsor, eine Gruppe gebildet, wo eigentlich die Athleten gezielt fördert. Ja, dann ist das so entstanden und dann sind da zum Beispiel Patrick von Känel oder auch Sepp Iniger, eigentlich bekannte Leute, sind dort am Anfang dabei gewesen und ich war noch nie so gut und bin auch noch nie so gut wie die jetzt, aber es war dann eine geschlossene Sache und die haben zusammen trainiert.

[00:18:24] Dann irgendwann im 2020 haben sie eigentlich für die breite Masse die X-Alps Academy geöffnet. Also es gab dann dieses Pro-Team, wo immer noch die Pros dabei waren und dann das Race-Team, wo eigentlich für alle zugänglich war. Wo man einigermassen fliegen konnte und auch fit war. Also wenn man mal an einem Wettkampf teilgenommen hat und dann konnte man das halt zeigen, ja, ich habe das und das gemacht und dann war am Mittwoch immer Training im Berner Oberland, am Abend und ja, dann bin ich da dazu gekommen. Jeden

[00:19:02] **Lucian Haas:** Mittwoch Training, was heisst das denn? Was macht

[00:19:03] **Stefan Zaugg:** ihr dort? Also damals war es so, dass wir einfach viel Intervall gemacht haben, auch irgendwie mit den kleinen Gym. Irgendwo hoch und am Abend einfach noch runterfliegen zusammen. Einfach körperliches Training und fliegerisches Training. Da war dann vielleicht noch eine Aufgabe dabei, mit drei, viermal Top landen oder am Schluss noch einen Punkt treffen oder irgendwie spielerisch halt noch etwas zu machen.

[00:19:31] **Lucian Haas:** Und wer legt so ein Training fest? Ist das einfach der Chrigel, der da sagt, heute machen wir das und das? Ja,

[00:19:36] **Stefan Zaugg:** das Training ist eigentlich festgelegt durch den Teamleader. Also der Chrigel hat, am Anfang war es Vici, der da mitgemacht hat, also der erste Teamleader, er war auch an den X-Alps dabei. Und die haben das eigentlich zusammen aufgebaut und dann kam Bernhard Zen, der eigentlich mein erster Trainer war. Also der ist jetzt der Trainer der Swissleague, Hike and Fly Liga. Und ja, ist eigentlich dieser Teamleader war verantwortlich für das Training dann zu führen, nicht Chrigel.

[00:20:10] **Lucian Haas:** Okay, das heisst, der hat dann festgelegt, was ihr dann jeweils mittwochs macht?

[00:20:15] **Stefan Zaugg:** Er war auch dabei und hat mit uns das zusammen gemacht, genau. Chrigel war auch viel dabei, aber das Training, das Programm kam eigentlich vom Teamleader.

[00:20:24] **Lucian Haas:** Wie viel Input kommt dann noch von Chrigel bei sowas? Wenn du sagst, er ist auch ab und zu dabei?

[00:20:30] **Stefan Zaugg:** Ja, ich denke, er ist sehr, sehr individuell am Fördern. Also man merkt es halt einfach beim Hochlaufen, ist er plötzlich bei dieser Person und dann wieder bei mir oder bei einer anderen Person. Und dann werden Sachen gezielt gefördert und das ist auch das Megacool daran. Also es werden nicht, ja ich weiss nicht, einfach nur Sachen gezeigt, die vielleicht die Hälfte schon kann. Also man schaut dann wirklich, wo braucht dieser Athlet noch Hilfe?

[00:20:57] **Lucian Haas:** Wenn du jetzt bei dir guckst, wo hat dir die X-Alps Akademie am meisten weitergeholfen?

[00:21:03] **Stefan Zaugg:** Ja, ich denke einfach, es sind drei Punkte, die mich weitergebracht haben. Erstens ist es der Spass und die Kameradschaft. Also ich habe Leute kennengelernt, die das Gleiche lieben wie ich. Dann war es das Abenteuer generell, also etwas Neues zu probieren, weiterzukommen in diesem. Also ich habe so viele Startplätze und auch schwierige Startplätze kennengelernt und ich konnte das dann plötzlich auch handeln. Der dritte Punkt ist sicher das Lernen und Weiterkommen. Also dass man untereinander Sachen weitergibt, aber auch von den anderen profitieren kann. Du

[00:21:41] **Lucian Haas:** hast gerade gesagt, beispielsweise schwierige Startsituationen, das konnte ich dann irgendwann auch handeln. Habt ihr das speziell auch trainiert? Und wie trainiert man sowas, dass man immer an, ja gerade bei Starts oder bei Landungen, halt wirklich an die extremeren Gelände dann herangeht?

[00:21:57] **Stefan Zaugg:** Ja, wir trainieren halt viel im Winter solche Sachen. Also bei uns ist in der Lenk so ein bekannter Ort, wo eigentlich die Skipiste perfekt dafür ist. Also man kann mit der Bahn hochfahren. Und dann Toplandings die ganze Strecke nach unten üben. Und dann wieder auf der Piste oder neben der Piste respektive starten. Und wieder mit der Bahn hoch und so halt acht bis zehn Flüge pro Tag machen. Und dann kann man diese Speedlandings oder auch schwierigen Startsituationen mit Rückenwind und so einfach auch simulieren.

[00:22:31] **Lucian Haas:** Das heisst, wenn ich das jetzt richtig verstanden habe, ihr startet oben, landet aber auf dem Weg nach unten fünf, sechs, sieben, acht Mal ein. Genau. Richtig, ja. Und gibt es da festgelegte Punkte, wo es heisst, auf der Höhe müssen wir? Oder macht das jeder, wie er gerade will und sucht sich halt das steilere oder das flachere Stück aus? Oder gibt es da wirklich so quasi Ziellandetraining, wo du sagst, an der Stelle, da muss er auch dann ordentlich ausflirren?

[00:22:54] **Stefan Zaugg:** Ja, wir haben es jetzt so gemacht, dass wir in Zweierteams unterwegs waren. Und dann ist immer abwechselungsweise ist einer reingelandet und der andere hat dann probiert, möglichst nahe beim anderen einzulanden.

[00:23:06] **Lucian Haas:** Und das macht ihr im Winter, weil man halt im Schnee sich weniger wehtun kann, weil wenn man dann da irgendwo einbommt, dann ist noch viel Schnee da und dann federt das das ab.

[00:23:15] **Stefan Zaugg:** Ja, genau. Also es ist wirklich ein markanter Unterschied, ob jetzt Schnee dort ist oder halt Wiese, wenn es mal nicht gut geht.

[00:23:24] **Lucian Haas:** Wie gut bist du jetzt bei solchen Speedlandungen, wo man dann halt mit Beschleuniger anfliegt, um kurz vor dem Aufsetzen dann rauszugehen und dann eben diesen mehr Speed in Höhe umzusetzen, damit weicher aufzukommen?

[00:23:36] **Stefan Zaugg:** Ja, ich bin sicher nicht so gut wie da die Profis von uns. Aber es funktioniert immer besser. Also ich habe zwischendurch komme ich noch ein bisschen hoch oder so, aber jetzt kann ich das auch besser handeln, dass man dann korrigieren kann während dem Anflug. Aber ich bin sicher noch in der Lernphase und noch überhaupt nicht so, dass ich jetzt bei einer extrem schwierigen Hütte oder so einlanden würde. Ich bin eher noch der Typ, der oben drüber fliegt und mal anschaut, was haben wir für Wind. Und dann die safe Variante wählt.

[00:24:10] **Lucian Haas:** Würdest du denn sagen, dass gerade dieses Starten und Landen in diesen schwierigen Geländen, ist das so einer der wichtigsten Skills für einen Hike and Fly Pilot?

[00:24:19] **Stefan Zaugg:** Ich denke nicht, dass es der wichtigste Skill ist, aber es ist einfach einer von vielen Punkten. Und wenn man das wirklich sehr gut beherrscht, kann man natürlich schon Zeit sparen.

[00:24:29] **Lucian Haas:** Und wie häufig kommt es vor, dass Piloten sich selber überschätzen bei sowas?

[00:24:33] **Stefan Zaugg:** Ja, leider zu viel. Also jetzt gerade, wie gesagt, Eiger Tour ist da einfach schwieriger, weil wir bei den Hütten einlanden. Und ja, es passieren leider viele Unfälle jedes Jahr. Also viele ist vielleicht übertrieben, aber es passieren Unfälle jedes Jahr. Und ich denke, es ist einfach schwieriger so zu landen, wenn dann wirklich thermisch aktiv ist. Also wenn wir sprechen von 11 bis 5 Uhr oder von 1 bis 5 Uhr. Bei einer Hütte, was wirklich, wirklich kachelt, dort zu landen, ist halt schon eine Herausforderung. Und es passiert ab und zu, dass dort Unfälle dann passieren.

[00:25:15] **Lucian Haas:** Gäbe es denn Möglichkeiten, solche Wettbewerbe durchzuführen, wie sie sind, aber trotzdem irgendwie die mögliche Rate Unfallquote irgendwie zu senken?

[00:25:27] **Stefan Zaugg:** Es ist schwierig. Also es gibt verschiedene Ansätze, wo das probiert wird. Auch wir diskutieren das in unserer Gruppe. Was könnte man machen? Aber man will ja erstens einen Wettkampf haben. Und man will ja auch ein Abenteuerrennen haben. Also bei uns in den Voralpen gibt es viele Rennen, die ohne Unfälle passieren. Aber ich denke jetzt gerade die Eiger Tour und auch das Vercofly in hochalpinen Gelände ist halt wirklich heikel. Und man muss wissen, was man da macht. Ich habe die Ansätze schon gehört, dass man von 1 bis 5 Uhr, dann über die Hütte fliegen darf und so den Punkt holen kann und nicht rein landen muss. Das wurde diskutiert. Was ich

einen sehr interessanten Ansatz finde.

[00:26:14] Also wenn man da nicht um jeden Preis einfach dort landen muss dann schlussendlich. Oder wenn einfach der Kreis, also die Boje sozusagen einfach grösser gesetzt wird, dass man auf einem Schneefeld oder so dann landen kann und so den Punkt holen kann. Ja, eigentlich. Also ich bin eher auf der saften Seite und sage mir halt dann, ich lande lieber 400 Meter neben der Hütte und gehe noch im Blumenkohl bis zur Hütte und starte dort wieder. Besser als mich zu verletzen, ja.

[00:26:47] **Lucian Haas:** Hast du dich schon mal verletzt bei einem Wettbewerb?

[00:26:50] **Stefan Zaugg:** Ja, das ist jetzt gerade lustig. Ich habe mich letztes Jahr bei der Eiger Tour verletzt. Aber es war bei einer Landung im offenen Gelände. Waren wir am Zurückfliegen eigentlich, die Runde am Zurückfliegen. Und dann war ich mit einem Freund zusammen an der Wolkenbasis und wir kamen einfach nicht über einen Pass. Und dann habe ich mich für die Landung entschieden dort. Und es war relativ, ich weiss nicht, es war etwa auf 2, 5 oder 3000 Meter. Bin dort reingelandet und es war halt wirklich so Mondlandschaft, also mit grossen Steinen. Und habe einen Zaun nicht gesehen und bin mit Speed eingeflogen, einen Stacheldraht.

[00:27:37] Und bin dann aus dem Gas gestanden, als ich über diesen Stacheldraht komme und bin dann aufs Knie gefallen. Also ich konnte einfach den Sturz nicht mehr auf den Beinen halten und habe mir das Knie aufgeschlagen. Also das war eigentlich alles, aber ich bin dann auch noch weiter und die, die das kennen, Richtung Blümli-Saubhütte konnte ich noch aufsteigen, 1500 Höhenmeter oder so. Konnte ich noch laufen. Habe dann oben übernachtet. Und dann sind wir morgens um 6 Uhr wieder gestartet, los. Und ich habe schon gefühlt, ja, es ist ein bisschen geschwollen, das Knie. Und dann wollte ich beim Hinausfliegen in den Beschleuniger treten und merkte, dass ich mein Knie gar nicht mehr so beugen kann, dass ich zum Beschleuniger komme. Und dann wusste ich, ja, der Niesen wäre der nächste Punkt gewesen und wir sind unten im Tal gelandet.

[00:28:27] Das ist nicht mehr möglich. Und dann bin ich direkt eigentlich ins Spital gegangen und hatte wirklich auch nur eine Prellung. Also es war nichts gebrochen oder so.

[00:28:35] **Lucian Haas:** Das heisst, durch die Prellung war das Knie so geschwollen, dass du es nicht mehr wirklich bewegen konntest, oder?

[00:28:40] **Stefan Zaugg:** Ja, genau. Es war natürlich auch nicht förderlich, dass ich auf dieser Höhe übernachtet habe. Also die Blümli-Saubhütte ist auch, ich weiss nicht genau, über 2500. Und dann ist halt für den Körper die Erholung auch nicht so gut.

[00:28:56] **Lucian Haas:** Ich meine, sowas passiert dir dann auch wahrscheinlich im Wettkampf noch eher, als wenn man es normal fliegend macht. Was reizt dich so am Wettkampf, dass du sagst, dafür bin ich bereit, solche Risiken auch einzugehen? Du könntest ja auch einfach nur so schöne Biwaktrips machen oder Sonstiges.

[00:29:12] **Stefan Zaugg:** Ja, aber ich glaube, genau das ist diese Komfortzone dann zu verlassen. Also ich denke einfach, mir passiert es selber beim Training noch relativ oft, dass ich dann sage, ja, ich habe jetzt genug, ist okay. Aber wenn ich dann an einem Wettkampf komme, und dann wirklich bis neun Uhr abends unterwegs bin und noch um sechs Uhr abends einen schönen Abgleiter habe und dann noch irgendwo hochpushe, das ist schon cool, ja. Das ist cool.

[00:29:37] **Lucian Haas:** Das gibt dir dann einfach noch neue Energie oder was ist das?

[00:29:41] **Stefan Zaugg:** Ja, genau. Also das Wettkampffieber ist dann schon da. Und man sieht halt auch auf dem Live-Tracking, ah, der hinter mir ist jetzt schon dort. Und ja, das ist halt dann das Wettkampffieber, das aufkommt.

[00:29:53] **Lucian Haas:** Gibt es aus deiner Sicht noch andere Schattenseiten, des Hike and Fly, außer diesem möglichen Unfallrisiko?

[00:30:00] **Stefan Zaugg:** Das ist noch schwierig zu sagen. Also Schattenseiten, ich denke, das Grösste ist schon das Unfallrisiko. Die anderen Sachen sind eigentlich für mich jetzt persönlich schöne Sachen, ja. Es kommt mir jetzt gerade nichts Schattenmässiges in den Sinn, weil es einfach so eine freie Sportart ist.

[00:30:22] **Lucian Haas:** Kommen wir nochmal zur X-Alps Academy zurück. Seit Anfang des Jahres bist du dort offiziell, Organisator und Coach. Wie kam es dazu?

[00:30:31] **Stefan Zaugg:** Ja, war relativ witzig eigentlich. Wir haben darüber diskutiert. In Fiesch war das, war die Rallye-Bog-Trophy. Das ist so ein kurzes Rennen von einigen Stunden nur. Also das geht wirklich hochpushen, dann mit kleinen Schirmen losfliegen, hochpushen, fliegen, hochpushen und ins Ziel. Und dann ist man irgendwie nach, glaube drei Stunden oder so waren wir im Ziel. Und dann war halt das Gesprächsthema jetzt diese neue Hikingfly-Liga und braucht es dann die X-Alps Academy noch? Und wir waren halt so eine eingeschworene Truppe in dieser Zeit. Also wir hatten da unsere eigene WhatsApp-Gruppe. Von diesem Race-Team waren damals, glaube ich, 60 oder 70 Leute dabei.

[00:31:16] Und wir waren so 12, 13, die sich viel getroffen haben, um zusammen zu trainieren. Und das hat Krigl mitbekommen. Dass es das gibt. Und dann war er auch plötzlich in dieser Gruppe. Und hat auch rege mitdiskutiert und so. Und das war cool. Und dann haben wir dort übernachtet in Fiesch. Und waren dann am nächsten Tag, haben wir noch eine X-Alps Academy-Training gemacht. So Schwachwindthermik-Fliegen war das Thema. Wir hatten damals neun Meter Steigen. Also es war nicht unbedingt Schwachthermik-Fliegen, aber es war interessant. Und dann haben wir auch Toplandungen trainiert und so. Und dann sind wir unten gelandet. Und dann ist Krigl plötzlich zu mir gekommen und hat gesagt, du, Steffu, kommst du mit mir mit, mit dem Auto?

[00:32:07] Und dann habe ich gesagt, ja, okay, gerne. Ich bin bei ihm eingestiegen. Und dann hat er gesagt, ja, er fände es cool, wenn ich das übernehmen könnte. Und haben wir dann die Rahmenbedingungen zusammen besprochen. Von der Fahrt eigentlich vom Wallis zurück ins Berner Oberland.

[00:32:22] **Lucian Haas:** Und so hast du diesen Job bekommen.

[00:32:23] **Stefan Zaugg:** Genau richtig, ja.

[00:32:25] **Lucian Haas:** Du hast aber deinen anderen Job immer noch. Das ist jetzt quasi, ist das ein Ehrenamt, was du da machst? Oder wirst du dafür, kriegst du auch eine kleine Entlohnung?

[00:32:31] **Stefan Zaugg:** Ich bekomme eine kleine Entlohnung für das, aber es ist halt einfach späsendeckend etwa, ja.

[00:32:37] **Lucian Haas:** Sieht dein X-Alps-Training, was du jetzt als Coach machst, anders aus als das von deinem Coach davor?

[00:32:44] **Stefan Zaugg:** Ja, wir haben jetzt unser Ziel ein bisschen anders gelegt. Also wir haben ja jetzt diese Hikingfly-Liga, die zum Beispiel das Mittwochstraining in unserer Region durchführt. Und wir gehen dort, wenn es geht. Also es gibt jetzt überall in der Schweiz, gibt es diese Regionleiter. Und die führen dann diese Trainings durch. Und das ist von der Swissleague organisiert. Und wir haben jetzt einfach so abgemacht, dass wir ein, zwei Wochenenden im Monat ein X-Alps Academy Training machen. Das heisst, wir treffen uns, machen etwas zusammen. Also meist ist es, wie gesagt, Abenteuer. Also wir probieren dann wirklich, etwas Spezielleres zu machen, also einfach nur zusammen zu hiken und zu fliegen.

[00:33:30] Dann zu übernachten, also der Teamgedanke dahinter. Und am nächsten Tag geht es dann meistens gleich weiter. Oder probieren wir noch eine Soaring-Session einzubauen. Irgendwas so, dass es wirklich abwechslungsreich ist. Und ja, das sind halt zwei Wochenende normalerweise im Monat. Und probieren auch zusammen an die Wettkämpfe zu gehen.

[00:33:54] **Lucian Haas:** Apropos Wettkämpfe und X-Alps Academy. Wenn ihr dort auftrittet, merkt man dann, dass ihr in irgendeiner Weise einen Vorsprung gegenüber dem anderen habt?

[00:34:02] **Stefan Zaugg:** Ich würde jetzt sagen, wir sind nicht diese Top-Top-Top-Piloten jetzt. Aber wir haben einen grossen Fortschritt gemacht. Also wir sehen es jetzt auch im X-Tech XContest zum Beispiel. Schauen geht, haben wir ein paar Piloten. Wir sind jetzt nicht mehr so viele. Wir sind noch etwa 15, die dabei sind in der X-Alps Academy. Wir haben ein paar Piloten, die dieses Jahr schon über 200er-Flüge gemacht haben und wirklich engagiert dabei sind. Und ich denke, wir haben viel Potenzial. Es ist jetzt so, dass wir am letzten Event waren wir von der X-Alps Academy vier in

den Top Ten. Keiner hat es wirklich bis ganz nach vorne geschafft. Aber durch dieses Team werden wir alle besser. Also das merkt man schon.

[00:34:46] **Lucian Haas:** Wie verhaltet ihr euch als Team dann im Wettbewerb selber? Also siehst du dann plötzlich die anderen als Konkurrenten, mit denen du normalerweise immer freundlich trainierst? Oder macht man dann quasi auch beim Wettbewerb selber, hilft man sich da auch noch weiter und es bildet dann so eine kleine Untergruppe?

[00:35:04] **Stefan Zaugg:** Wir haben eigentlich vor dem Wettkampf immer am Donnerstag, wenn es jetzt am Freitag losgeht zum Beispiel, haben wir noch ein Online-Meeting, wo wir zusammen die Strecke durchgehen, das Wetter anschauen, wie könnte es welchen Tag aussehen. Können auch am Abend dann während dem Wettkampf noch zusammen telefonieren, und das gibt es schon oft, also dass wir zusammen unterwegs sind, auch während dem Rennen, weil halt das Niveau relativ ähnlich ist bei uns, denke ich mal. Und jetzt speziell bei mir habe ich einen sehr guten Freund, mit dem ich praktisch jedes Rennen, sagen wir manchmal, ja jetzt trennen wir uns, soll jeder mal selber schauen, und zwei Stunden später fliegen wir wieder Flügel an Flügel zusammen weiter. Und ich denke, der Konkurrenzgedanke ist bei uns noch nicht so gross, weil wir wirklich nicht in den Top 3 normalerweise uns bewegen.

[00:35:57] **Lucian Haas:** Möchtest du gerne in diese Top 3 aufsteigen, oder ist das dir gar nicht so wichtig, sondern einfach nur zu sagen, ich habe diesen Spass am Wettbewerb, aber letzten Endes, die Platzierung ist zweitrangig?

[00:36:08] **Stefan Zaugg:** Ich habe immer so das Ziel, eigentlich in den Top 10 zu sein, weil letztes Jahr war es eigentlich Top 10, und dieses Jahr habe ich mir Top 5 bei den Wettkämpfen gesagt, und ich probiere das zu verfolgen, und ich denke noch gar nicht so weit, dass ich mal vielleicht ganz mal zuoberst stehen werde, oder so, ich probiere mich einfach zu verbessern und Step by Step zu nehmen.

[00:36:31] **Lucian Haas:** Das heisst aber, wenn man jetzt X-Alps Academy da teilnimmt oder sowas, es ist nicht grundlegend, dass jeder sagt, ich möchte irgendwann mal zu den Red Bull X-Alps selber auch dort hinkommen?

[00:36:40] **Stefan Zaugg:** Nein, das ist nicht Voraussetzung, aber wenn jemand das will, sind wir dafür da, diese Person auch zu fördern und auch mit Chrigel zu schauen, was braucht es, dass er mal dorthin kommt.

[00:36:54] **Lucian Haas:** Würdest du selbst gerne mal in den X-Alps?

[00:36:56] **Stefan Zaugg:** teilnehmen? Dieses Jahr mache ich jetzt am Dolomiti Superfly mit, und ich denke, das ist so der nächste Step, und ich möchte das zuerst mal ausprobieren, für dann wirklich zu sagen, will ich das, oder möchte ich das nicht, noch weiter zu gehen.

[00:37:13] **Lucian Haas:** Ich meine, Dolomiti Superfly ist ein bisschen kleinere Strecke, aber trotzdem von den Ansprüchen in vielen Punkten ja schon relativ ähnlich. Wie hältst du es dann damit mit Training, wenn man so die Red Bull X-Alps-Athleten sich anschaut? Die machen das ja schon, zumindest die, die vorne stehen, das sind ja fast alle in der Regel Profiathleten, die dann zumindest im Vorfeld einer X-Alps im Grunde Fulltime darauf hinarbeiten und sowas. Wie viel Zeit steckst du dann in so eine Vorbereitung von so einem Dolomiti Superfly?

[00:37:42] **Stefan Zaugg:** Ja, jetzt spezifisch nur auf das trainiere ich eigentlich nicht. Wir haben einfach eine Saisonplanung gemacht. Also bei uns ist es jetzt auch professionell, professioneller geworden durch die Swissleague, Hikingfly, also wir konnten unsere Körper auch ausmessen lassen an einem Sporttest in einer Sportklinik und dann auch wirklich Pulsfrequenz und so anschauen, wo ist es gut zu trainieren, wo kann ich mich verbessern. Und ich denke, bei mir ist so das körperliche Training ist ja vielleicht fünfmal pro Woche, zwei Stunden ist etwa so normal. Wirklich zwei Stunden

[00:38:18] **Lucian Haas:** pro Tag, das ist ja schon eine ganze Menge.

[00:38:20] **Stefan Zaugg:** Ja, also wir haben hier natürlich auch die Infrastruktur. Also wenn ich Feierabend machen kann, bin ich zehn Minuten später am Berg und kann dort mein Training machen und das ist eigentlich, ja, es ist auch mega cool. Ich kann in die Gruppe schreiben, ist jemand dabei oder wir haben unsere fixen Tage, wo wir zusammen trainieren. Und gerade für so Intervall und solche Sachen ist es schon cool, wenn man das in der Gruppe machen kann, weil man da viel mehr pushen kann, als wenn man alleine geht. Ja, es macht einfach sehr viel Spass immer noch.

[00:38:53] **Lucian Haas:** Wenn man sich so die Red Bull X-Alps anguckt, dann kam von Anfang an, nächstes Jahr ist das das 20. Jahr, wo die Red Bull X-Alps stattfinden und alle Sieger kamen immer aus der Schweiz. Woran liegt das deiner Meinung nach?

[00:39:08] **Stefan Zaugg:** Ich denke sicherlich, wie gesagt, die Berge hier sind genial für das. Also gerade das Berner Oberland ist sehr prädestiniert für diese Art von Sport. Aber gleichzeitig auch ist es die grosse Leidenschaft. Also es ist wirklich krass, wie viele Leute hier fliegen. Und es gibt auch sehr, sehr viele gute Piloten. Also ich bin wirklich auch jedes Mal erstaunt, wenn man so in einen Swiss Cup oder so geht, dann sind da wirklich 100 sehr, sehr gute Piloten dabei. Also das ist schon krass. Und wenn dann jemand von diesen sich für Hikingfly entscheidet, dann wird er innerhalb von 10 Jahren, 2, 3 Jahren wird diese Person fit und fliegt schon sehr, sehr gut.

[00:39:55] Und dann ist der Step halt viel kleiner als jemand vielleicht, ich weiss nicht, von Spanien oder so, der hat die Förderung nie so hart wie hier.

[00:40:05] **Lucian Haas:** Wenn du jetzt guckst, Leute, die jetzt in Hikingfly einsteigen wollen, also die jetzt sagen, ich bin jetzt ein angehender Hikingfly-Pilot, was würdest du mir als angehenden Hikingfly-Piloten auf den Weg mitgeben wollen? Ich

[00:40:20] **Stefan Zaugg:** denke, man muss sich einfach realistische Ziele setzen. Also Step by Step weiterkommen. Wirklich sich kleine Ziele setzen. Man muss nicht direkt am ersten Tag 2000 Höhenmeter machen und dann noch glauben, ich muss jetzt noch einen 100-Kilometer-Flug machen. Einfach wirklich vielleicht mal den Hausberg, den man schon kennt, wo man vielleicht mit der Bahn hochgefahren ist vorher oder mit dem Auto, kann man auch mal hochlaufen und dann mal fliegen. Und einfach mal das Gefühl dafür zu bekommen. Weil es ist wirklich anders, wenn ich irgendwo hochlaufe, ausgepumpt bin und dann noch fliege. Also ist es sicher gut, am Anfang die Region bereits zu kennen und zu wissen, wie fliege ich die Lande wollte etc.

[00:41:07] Und dann einfach Step by Step weitergehen, vielleicht mal etwas Größeres machen, etwas Längeres und sich dann an diese Sportart herantasten. Aber immer auch mit dem Auge, was mache ich, wenn Plan A nicht funktioniert. Also wenn ich zum Beispiel in ein Tal einfliege und das jetzt nicht funktioniert mit der Höhe machen, dass ich immer einen Plan B habe, wo kann ich safe landen.

[00:41:33] **Lucian Haas:** Und wie früh würdest du empfehlen, sollte man mit möglichen Wettbewerben da anfangen oder sollte man das vielleicht sogar relativ spät erst machen, um zu sagen, erstmal für sich selber die Skills halt sammeln?

[00:41:44] **Stefan Zaugg:** Ja, erst die Skills sammeln, allein ist sicher gut. Oder in einer Freundesgruppe. Macht sicher Sinn, aber man kann dann schon mit, ich würde jetzt nicht gerade, also bei uns ist es auch nicht möglich, aber zum Beispiel mit einer Eigentour dann beginnen. Es gibt bei uns jetzt drei verschiedene Klassen von Wettkämpfen. Das sind diese C-, B - und A-Wettkämpfe. Und es ist jetzt gerade am Entstehen, aber die Idee besteht, dass wenn man einen A-Wettkampf zum Beispiel, also das ist jetzt ein schwieriger wie Eigentour-Werkhoflei oder so, mitmachen möchte, muss man vorher einen C-Wettkampf und einen B-Wettkampf zum Beispiel gemacht haben. Die Regeln genau kenne ich nicht, aber es ist da etwas am Entstehen, dass man sich da langsam herantastet und nicht gerade mit der Königsdisziplin beginnen kann.

[00:42:36] **Lucian Haas:** Das hieße, ein einfacher Wettbewerb wäre einer, der dich nicht schon zwangsläufig verpflichtet, du musst irgendwo oben bei einer Hütte einlanden, sondern da geht es halt wirklich um irgendwo gemütlich hochlaufen und dann, oder was ist gemütlich? Also natürlich wahrscheinlich auf Zeit irgendwo hochzulaufen, aber wo du dann keinen hohen Anspruch an Start - und Landebereiche dann so hast und das steigert sich dann entsprechend.

[00:42:58] **Stefan Zaugg:** Genau, richtig. Also ein C-Wettkampf ist jetzt zum Beispiel bei uns in den Voralpen, da kann man ohne Probleme starten und auch landen, praktisch überall. Also es gibt sehr viele Startplätze und unten sind dann riesige Wiesen, wo es kein Problem ist zu landen. Und so ist es sicher im selben Rahmen, ja.

[00:43:21] **Lucian Haas:** Welchen Rat oder welchen Tipp hättest du gerne selbst schon früher einmal in deiner Pilotenkarriere bekommen?

[00:43:27] **Stefan Zaugg:** Ein Rat?

[00:43:29] **Lucian Haas:** Ja, wenn du so zurückguckst an das, was du auch an Lernkurve durchgemacht hast, gibt es vielleicht etwas, wo du sagst, oh, das hätte ich schon gerne viel früher erfahren?

[00:43:40] **Stefan Zaugg:** Jetzt gerade beim Streckenfliegen gibt es sicher ein paar Sachen, die langsam kommen, wo man denkt, ja, das hätte ich auch früher erfahren können. Also gerade so Wolkenflug, also Wolken anzuschauen und zu wissen, wo ist die Thermik, also generell Thermik, Hotspots, solche Sachen. Aber das kommt, glaube ich, einfach mit der Zeit. Und ich glaube, ich habe mich da relativ gut herangetastet. Ich war mit 23, ist mein Vater verurteilt, mit dem Gleitschirm, und ich war da dabei. Und das war so ein rechter Dämpfer damals. Aber ich glaube, das hat es auch gebraucht für mich damals, dass das wirklich nicht ausgeartet ist.

[00:44:34] Ja, vielleicht ein bisschen kompliziert gesagt, aber ich denke einfach, dass man wirklich Schritt bei Schritt weitergehen soll und nicht zu früh zu schwierige Sachen machen sollte. Und das habe ich eigentlich auch gemacht.

[00:44:48] **Lucian Haas:** Bei dem Unfall von deinem Vater, da hast du gesagt, du warst dabei. Das heisst, ihr wart beide am Fliegen und er ist dann verunfallt.

[00:44:55] **Stefan Zaugg:** Genau, ja, er ist eigentlich in den Hand geknallt und hat sich den Rücken gebrochen. Und wir waren da wirklich lange mit dem Hubschrauber. An der Rettungsreaktion war ich auch dabei. Also ich habe da gesichert und geschaut und gemacht. Und das hat mich dann schon geprägt. Also auch für die heutige Zeit, dass ich einfach auch gesehen habe, es geht relativ schnell und die Welt sieht anders aus. Aber ihm geht es zum Glück heute wieder gut. Also es ist da nichts Bleibendes, was er für Verletzungen hatte, geblieben zum Glück.

[00:45:31] **Lucian Haas:** Hattest du aus der Zeit so etwas wie ein kleines Trauma oder so etwas, wo du gemerkt hast, ich bin danach anders geflogen als vorher, also bevor du diesen Unfall beobachtet hast und dabei warst?

[00:45:43] **Stefan Zaugg:** Ja, also ich bin eine Zeit lang nicht mehr viel geflogen, praktisch nichts mehr. Und das hat mir schon ein bisschen einen Knick gegeben. Und irgendwann ist dann die Leidenschaft oder das Verlangen nach dem Fliegen wieder da. Dann hat man wieder angefangen und es kam wieder immer mehr.

[00:46:02] **Lucian Haas:** Wie bist du da rausgekommen oder war das einfach nur die Zeit, halt alle Wunden und irgendwann hast du gesagt, das ist jetzt so weit zurück. Jetzt hat das andere wieder überwogen.

[00:46:11] **Stefan Zaugg:** Ja, ich denke durch Analysieren. Man kann dann schauen, was ist falsch gelaufen. Ich habe auch viel mit ihm geschaut. Ich habe viel mit ihm gesprochen. Und ich finde, so ein Unfall ist immer etwas Tragisches. Aber wenn man dann sehen kann, was ist falsch gelaufen, dann kann man daraus lernen. Und ich glaube, ich versuche auch solche Unfälle dann zu analysieren und zu schauen, dass mir so etwas nicht passiert.

[00:46:36] **Lucian Haas:** Und was ist damals falsch gelaufen?

[00:46:38] **Stefan Zaugg:** Ja, sehr wahrscheinlich so, wie es aussieht, ist auf der rechten Innenseite ein Strömungsabriss geschehen, also durch zu grosses Anbremsen und dann einen Baum gestreift und den Stabilo eingehängt. Und wenn er den Stabilo einhängt, dann räumt es halt den ganzen Schirm weg. Und

[00:46:59] **Lucian Haas:** dann hat es ihn einfach gegen den Hang geschleudert.

[00:47:01] **Stefan Zaugg:** Genau richtig, ja.

[00:47:03] **Lucian Haas:** Lass uns zum Abschluss lieber noch dann trotzdem auf etwas Schönes gucken. Was hast du als wirklich schöne Hike-and-Fly-Erlebnisse bei dir abgespeichert?

[00:47:12] **Stefan Zaugg:** Ja, es sind unzählige schöne Sachen. Also ich kann wirklich, ich bin relativ fleissig auf Instagram unterwegs und da kann man ja sein Archiv durchschauen, was man so gepostet hat mit den Storys. Und wenn ich da zurückschaue vor zwei, drei Jahren, wo das begonnen hat, ist eigentlich praktisch jedes Wochenende ist irgendetwas Cooles passiert. Sind wir, ich weiss nicht, mit den Skiern irgendwo hoch eine super Abfahrt gemacht und dann wurde der Schnee schlecht und wir haben unsere kleinen Schirme ausgepackt und sind runter geflogen. Und ja, es gibt unzählige Sachen. Also auch mit der X-Alps Academy irgendwo übernachten und am nächsten Tag auf einen sehr

hohen Berg hoch und am Sonnenaufgang rausfliegen. Also wirklich, das ist genial.

[00:47:59] **Lucian Haas:** Das ist dann das, wo du auch wieder sagst, da fühlst du deine Lebendigkeit.

[00:48:03] **Stefan Zaugg:** Genau, ja, richtig.

[00:48:04] **Lucian Haas:** Wo du dann aus deiner Komfortzone dann auch herauskommst. Mhm. Stefan, vielen Dank für das schöne Erzählen. Sehr gerne. Ich wünsche dir viel Erfolg, vor allem beim Dolomiti Fly. Dolomiti Superfly heißt das, glaube ich. Das ist ja dann der nächste wirklich große Wettbewerb, der für dich ansteht. Davor, nimmst du auch noch an der Eiger-Tour teil in diesem Jahr wieder? Genau, richtig, ja. Ja, dann verletz dich nicht bei der Eiger-Tour, damit du bei dem Dolomiti Superfly auch wirklich dann teilnehmen kannst. Ist mein Ziel, genau. Super. Dann danke dir fürs Erzählen und alles Gute.

[00:48:45] Podz-Glitz gehört als Podcast zu meinem Gleitschirm-Blog Looglights. Dort findest du auch die Shownotes zu dieser Folge Nr. 84 Berglauf-Flieger mit Stefan Zaugg samt einiger weiterführender Links. Looglights steht völlig werbefrei im Netz und zwar unter looglights.blogspot.com. Looglights schreibt sich Lu-Glitz. Wenn dir Podz-Glitz gefällt, dann empfehl den Podcast doch deinen Fliegerfreunden weiter. Ich freue mich auch, wenn du ein Rating auf Apple Podcasts oder Spotify hinterlässt. Sehr gerne kannst du Podz-Glitz und Looglights auch finanziell unterstützen. Als Förderer. Podcast und Blog sind, gerade in der Regelmäßigkeit und Professionalität, mit der sie erscheinen, mit viel Zeiteinsatz und auch einigen Kosten verbunden.

[00:49:31] Recherche, Redaktion, Aufnahme, Schnitt, Hosting und noch vieles mehr. Die Höhe deines Förderbeitrags kannst du ganz frei wählen. Gib so viel, wie du für richtig hältst bzw. was dir so ein Angebot wert ist. Das kann einmalig sein oder auch ein wiederkehrender Dauerauftrag. Jeder Betrag hilft, dass sich Podz-Glitz und Looglights auch in Zukunft unabhängig und werbefrei halten kann. Wenn du unsicher bist, welche Summe vielleicht angemessen wäre, dann mache ich dir einen ganz unverbindlichen Vorschlag. Wie wäre es mit einem Euro pro Podcast-Folge und zwei Euro pro Lesemonat auf Looglights? Selbst zusammengerechnet ist das immer noch günstiger als die Abogebühren eines klassischen Magazins. Natürlich kannst du gerne erst ein paar Folgen hören und über Monate hinweg Looglights lesen und erst später, einen gesammelten Förderbeitrag leisten.

[00:50:23] Zahlungen sind ganz einfach per PayPal oder Banküberweisung möglich. Alle nötigen Daten findest du auf meinem Blog Looglights und zwar dort auf der Seite Fördern. Bis zum nächsten Mal. Ciao.

English

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

Show notes

Stefan Zaugg sees great freedom in Hike and Fly. Even as a non-professional, he trains daily for his great passion.

What Hawaii is for surfers, the Berner Oberland is for paragliders. Especially when it comes to Hike and Fly. There are so many mountains there that you can hike up and fly down again. An ideal training environment for perhaps the most beautiful form of flying. At least Stefan Zaugg thinks so.

The 31-year-old Swiss man found his great passion in Hike and Fly. He trains for it almost every day and has the big goal of participating in various competitions of this sport and, if possible, reaching the Top Ten.

His motivation and ambition have already earned him a place in the team of the X-Alps-Academy, a development program by Hike-and-Fly grandmaster Chrigel Maurer and the sponsor Teamwork. Since the beginning of this year, he has even risen to become team leader and coach there.

How he got into flying and hike-and-fly, which methods he uses to train for this discipline, which beautiful, exciting and also critical moments he has already experienced, all this is told by Stefan Zaugg in this 84th episode of Podz-Glitz.

If you enjoy Podz-Glitz, feel well entertained, and perhaps also learn something from the podcast episodes, then please support my work – as a patron. This is very easy and possible without any obligation. How? You can find out on the website of my blog Lu-Glitz, specifically on the page "Fördern".

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

Music for this episode:

Track: Seasons | Artist: Telecasted

No Copyright Audio Library

Watch & Download: <https://www.youtube.com/watch?v=hJggHghmBzA>

Links:

- X-Alps Academy: <https://xalpsacademy.com/>
- Instagram: <https://www.instagram.com/flyingstibe>
- Facebook: <https://www.facebook.com/steve.s.zaugg>
- Swiss League Hike and Fly: <https://www.swissleague.ch/hike-fly/general-info>

Source: <https://lu-glitz.blogspot.com/2022/06/podz-glitz-84-berglaufflieger.html>

Transcript

[00:00:03] **Stefan Zaugg:** To climb somewhere, just spread your wing and take off—I still find that fascination, even today, truly sensational. You don't find that kind of freedom anywhere else, but here in the Alps, we can really choose our take-off and landing sites, and that is the ultimate freedom for me.

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

[00:00:41] **Stefan Zaugg:** Stories from the cosmos of paragliding.

[00:00:43] **Lucian Haas:** Today with Stefan Zaugg, and I'm Lucian Haas.

[00:00:52] What Hawaii is for surfers, the Bernese Oberland is for paragliders. Especially when it comes to hike and fly. There are so many mountains there that you can hike up and fly back down. At least Stefan Zaugg thinks it's an ideal training environment for perhaps the most beautiful form of flying. The 31-year-old Swiss man found his great passion in hike and fly. He trains for it almost every day, and his big goal is to participate in various competitions of this sport and, if possible, reach the top ten.

[00:01:29] His motivation and ambition have already earned him a spot in the X-Alps Academy team, a development program by Hike and Fly grandmaster Chrigel Maurer and the sponsor Teamwork. Since the beginning of this year, he has even risen to the position of team leader and coach there. How he got into flying and Hike and Fly, which methods he uses to train for this discipline, and which beautiful, exciting, and also critical moments he has already experienced—Stefan Zaugg tells all of this in this 84th episode of Podz-Glidz. If you enjoy Podz-Glidz, feel well-entertained, and perhaps learn something from this podcast episode, then please support my work as a promoter. This is very simple and possible without any obligation.

[00:02:15] How? You can find that out on the website of my blog Lu-Glidz, specifically on the "Fördern" page.

[00:02:25] Stefan, I looked at your Instagram account and it says, pretty prominently near the top, "Life begins at the end of your comfort zone." Where does your comfort zone end?

[00:02:36] **Stefan Zaugg:** Yeah, I think that's relatively difficult to define. I just like it when there's a bit of a physical challenge, but I think that in terms of flying too. It's cool when you're being challenged and not just always staying in your comfort zone, keeping your pulse in that same zone. So, staying in the safe area, but still moving forward.

[00:03:05] **Lucian Haas:** Where would you generally place paragliding? Is it mostly still a comfort zone for you, or is flying actually always something that goes beyond the comfort zone?

[00:03:15] **Stefan Zaugg:** No, I wouldn't put it that way. I mean, it's often within the comfort zone, and you definitely shouldn't push yourself too far beyond that, but you should still try new things and constantly develop. But you have to keep those steps small so that you can improve without having some kind of accident.

[00:03:39] **Lucian Haas:** If you look at your paragliding now, what would you say is still a comfort zone in flying? And when do you go beyond that? I mean, which part of paragliding is it where you'd say, "Ah, now I'm beyond this comfort zone, but this is where I start to feel alive"?

[00:03:57] **Stefan Zaugg:** Yeah, I think in competition, you eventually reach a point where you step outside of this zone. And then you also have to be aware of whether you can still change it. So, staying at 100 percent throttle right now and flying into the clouds might not be the smartest thing. But... maybe trying something new, like turning into a tight space or fighting your way up where you previously thought it wouldn't actually work. It's then really cool when it works out. So I think that boundary will be somewhere in that region.

[00:04:37] **Lucian Haas:** Tell me about the last time you realized, like, "Okay, now I'm really stepping out of my comfort zone." What was that?

[00:04:44] **Stefan Zaugg:** Last weekend we had the Jura Hiking Tour. We flew 120 kilometers through the Jura. It was a great day. It was a hike-fly race, and the goal was actually to get back to the hut from a certain point, which was the finish line. And that route was 120 kilometers. Unfortunately, I made a mistake. After about 50 kilometers, I stalled and had to hike up somewhere. And those who know the Jura know that the launch site options are significant—I mean, a bit limited. So then we started on a delta ramp with two other pilots. And that was really perfect for getting the glider up there and then out over this steep cliff.

[00:05:33] I think it was controlled, so everything was clean, but my pulse was a bit elevated in that moment.

[00:05:39] **Lucian Haas:** Life begins at the end of your comfort zone. Did you feel particularly alive there?

[00:05:44] **Stefan Zaugg:** I think the feeling afterwards was really cool. So I have to say, I did feel alive.

[00:05:51] **Lucian Haas:** What is it like during the flight? Do you scream out your joy in a situation like that? Like, you start off the ramp and then it just bursts out? Or do you only realize it much later, like at the end of the race, saying, wow, that was awesome?

[00:06:06] **Stefan Zaugg:** Yeah, I think so. I'm not really the emotional type. I don't show it that directly. But then, when I reflect on it, or maybe even while flying, my heart rate is up or I'm just more focused on continuing to fly. And I really like that feeling, yeah.

[00:06:24] **Lucian Haas:** What does paragliding actually mean to you personally?

[00:06:28] **Stefan Zaugg:** Yes, it means a lot to me. I mean, it's really gone from a hobby to a massive passion. So paragliding combined with sport, with hike & fly, is really the biggest passion I have.

[00:06:47] **Lucian Haas:** Tell us a bit about your journey with paragliding. When and why did you actually start?

[00:06:52] **Stefan Zaugg:** For many of us, that desire actually came from their father. And then I started my training relatively early, like in my teens. And then I took the exam at 17. From the very beginning, it was a huge passion of mine, but not like it is today, because light gliders and things like that weren't really around yet. So Hike & Fly didn't really come to me back then. You'd just hike up somewhere from the mountain railway or something for a different launch site. But really starting from the bottom was difficult back then.

[00:07:30] **Lucian Haas:** Before we dive deeper into Hike & Fly, I'd like to take a step back. You said your father encouraged you. Did he fly himself, or did he just say, "Hey, give it a try, that would be something for you"? Or how did that come about?

[00:07:45] **Stefan Zaugg:** No, he actually flew himself. He has the license too. Yes, he still flies today. Not as much as I do, but he's still involved and enjoys listening to my stories. And he's still interested and involved in the scene, yeah.

[00:08:00] **Lucian Haas:** And did he... I mean, were you inspired to say "I want to do that too" just by watching him? Or did he basically push you toward it and say, "Hey, come along, do it too. We could go flying together or something?"

[00:08:13] **Stefan Zaugg:** Yes, it really was like that. I think we chose a hobby together. And sharing a friendship, a passion together, also bonded us closer. Even today, yes.

[00:08:26] **Lucian Haas:** So, you still go flying with your father often today?

[00:08:28] **Stefan Zaugg:** So, they're several evening glides or something in that direction. They're not the long cross-country flights we do together, but maybe we'll hike up somewhere and then glide down comfortably.

[00:08:41] **Lucian Haas:** I mean, these are flights that probably won't go beyond your comfort zone. But are they still particularly nice flights that you can do together with your father?

[00:08:49] **Stefan Zaugg:** Yes, I really appreciate that. I mean, I really enjoy sharing my passion, also with other people. And it's just nice to see those smiles. Maybe it wasn't that challenging for me, but spending time together is always nice.

[00:09:05] **Lucian Haas:** You said you got your license at 17. Today you're 31, and you mentioned that Hike and Fly wasn't really a thing for you at the beginning. When did that actually start to come up for you? Yes,

[00:09:17] **Stefan Zaugg:** that was about four years ago. My girlfriend's mother came to me with a newspaper clipping and showed me that there was a Hike and Fly race happening in our region. And until then, I had actually played competitive indoor hockey. So in Switzerland, we call it Unihockey. That's relatively well-known here. And I was actually active in sports, but flying was just something I did for balance. And then I thought, yeah, that actually sounds pretty cool. And I went there for the first time. Not really with small, big expectations or with any big preparation. I had my grandfather's hiking poles back then, I still remember that. So I was out there in a really rudimentary way.

[00:10:04] But I still managed to end up somewhere in the middle of the pack.

[00:10:07] **Lucian Haas:** Did you even manage to put them anywhere in the harness?

[00:10:10] **Stefan Zaugg:** Yeah, they were really easy to fold. So that worked. But they didn't have a handle, just a button at the top. So that was really... it's a funny story.

[00:10:20] **Lucian Haas:** So, you haven't had much success in this competition yet?

[00:10:24] **Stefan Zaugg:** No, I was somewhere in the middle of the pack. And I really, I just went along with them. And I noticed it at the top too. I was somehow out with the leading group and was completely exhausted after the first climb. But yeah, the gear too, somehow. I think it was twice as heavy as what I have today. But yeah, it was definitely interesting.

[00:10:47] **Lucian Haas:** And this competition then laid the foundation for you to say, oh, I want more of this?

[00:10:52] **Stefan Zaugg:** Yes, exactly. So I really became a fan of that and did some projects myself. Not really on competitive stuff anymore. So, from Emmental, where I grew up and still live, I went all the way to the sea with the paraglider in 2018, basically across the Alps. And yeah, basically in a hike and fly manner. But it wasn't stressful or anything, not competitively. Simply, if the weather was nice, I kept going. And my girlfriend accompanied me back then. And if it rained or was very windy, we stayed there. And that was a cool experience. And then it just kept growing, step by step.

[00:11:39] **Lucian Haas:** Where exactly does the fascination of hike and fly lie for you? Yes,

[00:11:44] **Stefan Zaugg:** It's actually quite simple to put into words. Just hiking up somewhere, simply spreading out your wing and taking off. I still find that fascination, even today, to be truly sensational. You just don't find that kind of freedom anywhere else. If you look at soaring or other aviation sports, everything is just littered with rules. But with us, we really still have very, very many freedoms. Sure, the airspace and wildlife protection zones—we have to observe those. But here in the Alps, we can really choose our take-off and landing sites. And that is the great freedom for me.

[00:12:23] **Lucian Haas:** That means you still have a normal life. You have a career and everything else. But in your free time, hike and fly plays an enormously important role.

[00:12:32] **Stefan Zaugg:** Yes, exactly. I'm normally employed, but I've chosen my job so that I work in Thun and have flexible hours. That way, on good days, I can start at 6 a.m. and maybe head out by 10 or 11 a.m. And then I can spend most of the day outside.

[00:12:55] **Lucian Haas:** How often do you still use the cable cars?

[00:12:57] **Stefan Zaugg:** Yeah, we only really use the mountain lifts if we had an event beforehand or if it got late in the evening, or for something like Akrofliegen. Then we'll take the lift sometimes. But normally not. We just avoid those areas because it's also cool to be out alone. And that hustle and bustle of people isn't really my thing.

[00:13:23] **Lucian Haas:** Now you just said that crowds aren't your thing. But you do participate in Hike and Fly competitions, which are also relatively crowded. So you always have 50, 60, maybe even more people at times who are actually participating, who then start there and hike together or something like that. What actually fascinates you more? This Hike and Fly, where you can hike up somewhere on your own? Or is it really the competitive character that appeals to you?

[00:13:49] **Stefan Zaugg:** Yes, over time the idea of competition has come into play. So I'm actually training specifically now to get much better at these events. But I think you also get good if you enjoy what you're training for. And I do. So it's training for a competition, but it's still associated with a lot of joy.

[00:14:10] **Lucian Haas:** How do you actually train? Yes,

[00:14:13] **Stefan Zaugg:** It has different aspects. We have the physical side, like endurance. We have the flying side, XC flying, cross-country flying. I was just at the Newcomer Challenge a week ago. I've already done several cross-country flights. But just really training to fly fast, that's very good with us in Switzerland. With the Swissleague, we have the opportunity, even as a non-Enzo pilot or something, a ZCC glider pilot, to fly along. And to fly the 60 kilometers or 100 kilometers as fast as possible. And you learn an extreme amount there. And also the SIV training. So

it's already very diverse, I think.

[00:14:58] Ground handling is also very important, that you master the gliders. So, take-off and landing techniques. Yes, so it actually covers the entire range.

[00:15:12] **Lucian Haas:** In your view, which area of Hike and Fly training is actually the most underestimated or most neglected?

[00:15:19] **Stefan Zaugg:** I just think that if you're only fit, you won't get very far. I think flying is more important than fitness. We've had people at events who are extremely fit. Maybe they come from cross-country skiing or I don't know, somewhere where they already have the basic requirements, but maybe haven't been flying for that long. And if you make the wrong decisions there and think, "I'm not starting now, I'll just keep running," and then the good pilots start there, the gap quickly turns into a lead. I think flying is more important than physical fitness, but both count in the mode.

[00:16:06] **Lucian Haas:** How did your Hike and Fly career progress after that? You did that first competition. Have you taken part in every competition you could get into since then?

[00:16:16] **Stefan Zaugg:** Yeah, I did the Eiger Tour for the first time. Actually, it was mostly for fun. Just to see how it works, like going from hut to hut. I spent a lot of time in the mountains otherwise, doing mountaineering and skiing. And then this racing style actually really appealed to me. So, it's basically flying out from huts, the Eiger Tour. That means you start in Grindelwald and then do a multi-day tour through the Alps, visiting different alpine huts—they're called SHC huts. Yeah, I really wasn't good at that. I was somehow, I don't know, in the back of the pack for sure. But I just enjoyed the adventure and the scenery immensely.

[00:17:06] And then, yeah, I heard about this X-Alps Academy for the first time and actively reached out to the trainer back then to see if I could join in. And then it basically grew from there.

[00:17:21] **Lucian Haas:** The X-Alps Academy was founded by Chrigel Maurer—or rather, he still leads it today and passes on his knowledge there. Tell me, what is it actually about, and what is it like there?

[00:17:33] **Stefan Zaugg:** So, the X-Alps Academy was actually founded in 2018 by Chrigel. That was the initial spark because the Swissleague, our league, didn't want to start a Hike-and-Fly league back then. They said, yeah, it's not really necessary or isn't needed. So Chrigel took matters into his own hands and, with Teamwork, the sponsor, formed a group that specifically supports the athletes. Yeah, that's how it came about, and then, for example, Patrick von Känel or Sepp Iniger, who are actually well-known people, were involved at the beginning, and I was never as good and still am not as good as they are now, but it was a closed group and they trained together.

[00:18:24] Then at some point in 2020, they actually opened the X-Alps Academy for the general public. So there was this pro team, where the pros were still involved, and then the race team, which was actually accessible to everyone. Where you could fly reasonably well and were also fit. So if you had participated in a competition once, you could show off, like, yeah, I did this and that, and then there was always training in the Bernese Oberland on Wednesdays in the evening, and yeah, that's how I joined. Every

[00:19:02] **Lucian Haas:** Wednesday training, what does that mean? What do you do?

[00:19:03] **Stefan Zaugg:** you guys? Well, back then it was like we just did a lot of intervals, also somehow with the small gyms. Going up somewhere and then just flying down together in the evening. Just physical training and flying training. There might have been a task involved, like landing top three or four times or hitting a point at the end, or doing something playful like that.

[00:19:31] **Lucian Haas:** And who decides on a training session like that? Is it just Chrigel who says, today we're doing this and that? Yes,

[00:19:36] **Stefan Zaugg:** The training is actually set by the team leader. So, at the beginning, it was Vici who took part, the first team leader; he was also at the X-Alps. And they actually built that up together, and then came Bernhard Zen, who was actually my first trainer. So he is now the trainer for the Swissleague, Hike and Fly league. And yeah, it was actually this team leader who was responsible for leading the training, not Chrigel.

[00:20:10] **Lucian Haas:** Okay, so that means he decided what you guys do every Wednesday?

[00:20:15] **Stefan Zaugg:** He was also there and did that together with us, exactly. Chrigel was also involved a lot, but the training, the program, actually came from the team leader.

[00:20:24] **Lucian Haas:** How much input does Chrigel provide in something like that? If you say he's there every now and then?

[00:20:30] **Stefan Zaugg:** Yeah, I think he's very, very individual in how he coaches. You can just notice it while going up the mountain; suddenly he's with this person, and then he's back with me or someone else. And then specific things are targeted, and that's the super cool thing about it. It's not like, I don't know, they just show you stuff that you might already know half of. They really look at where this athlete still needs help.

[00:20:57] **Lucian Haas:** If you look at your own progress, where did the X-Alps Academy help you the most?

[00:21:03] **Stefan Zaugg:** Yeah, I think there are three points that helped me progress. First, it's the fun and the camaraderie. I met people who love the same things I do. Then there was the adventure in general—trying something new, moving forward in this. I've experienced so many launch sites, including difficult ones, and I was suddenly able to handle them. The third point is definitely the learning and progression. It's about sharing things with each other, but also being able to benefit from the others. You

[00:21:41] **Lucian Haas:** You just mentioned, for example, difficult takeoff situations—I was eventually able to handle those too. Did you specifically train for that? And how do you train for something like that, where you're moving towards the more extreme terrain, especially during takeoffs or landings?

[00:21:57] **Stefan Zaugg:** Yeah, we train things like that a lot in the winter. For example, there's a well-known spot in Lenk where the ski slope is actually perfect for that. You can take the lift up, and then practice top landings all the way down the route. Then you start again on or next to the slope, take the lift back up, and do about eight to ten flights a day. That way, you can simply simulate these speed landings or difficult start situations with a tailwind and such.

[00:22:31] **Lucian Haas:** So, if I've understood that correctly, you start at the top but land five, six, seven, eight times on the way down. Exactly. Right, yes. And are there fixed points where it says, at this height, we have to? Or does everyone just do it however they want and pick the steeper or flatter section? Or is there actually like target landing training, where you say, at this spot, he has to flare properly?

[00:22:54] **Stefan Zaugg:** Yeah, we've been doing it so that we went out in teams of two. And then, taking turns, one would land and the other would try to land as close to the first one as possible.

[00:23:06] **Lucian Haas:** And you do that in the winter because you can't get hurt as easily in the snow, because if you bomb into something there, there's still a lot of snow and it cushions the impact.

[00:23:15] **Stefan Zaugg:** Yeah, exactly. So there's a really significant difference between whether there's snow there or just grass if things don't go well.

[00:23:24] **Lucian Haas:** How good are you now at those kinds of speed landings, where you fly in with a speed bar and then pull out just before touchdown to convert that extra speed into altitude so you can land more softly?

[00:23:36] **Stefan Zaugg:** Yeah, I'm definitely not as good as the pros among us. But it's always getting better. I mean, sometimes I still come up a bit in between, but now I can handle it better so that you can correct it during the approach. But I'm definitely still in the learning phase and not at all at the point where I'd land at an extremely difficult hut or something. I'm more the type who flies over the top and checks what kind of wind we have, and then chooses the safe option.

[00:24:10] **Lucian Haas:** Would you say that starting and landing in this kind of difficult terrain is one of the most important skills for a hike and fly pilot?

[00:24:19] **Stefan Zaugg:** I don't think it's the most important skill, but it's simply one of many points. And if you really master it well, you can of course save some time.

[00:24:29] **Lucian Haas:** And how often does it happen that pilots overestimate themselves in situations like that?

[00:24:33] **Stefan Zaugg:** Yes, unfortunately, too often. Right now, as I said, the Eiger Tour is just more difficult because we land at the huts. And yes, unfortunately, many accidents happen every year. Maybe "many" is an exaggeration, but accidents do happen every year. And I think it's just harder to land like that when it's really thermally active. So when we're talking about 11 to 5 or 1 to 5. Landing at a hut that is really, really kicking like that is already a challenge. And every now and then, accidents do happen there.

[00:25:15] **Lucian Haas:** Would there be ways to hold such competitions as they are, but still somehow lower the potential accident rate?

[00:25:27] **Stefan Zaugg:** It's difficult. There are various approaches being tried. We discuss this in our group too. What could be done? But first of all, you want to have a competition. And you want to have an adventure race. In our region, the Prealps, there are many races that happen without accidents. But right now, I think the Eiger Tour and also the Vercofly in high-alpine terrain are really tricky. And you have to know what you're doing there. I've heard approaches where you're allowed to fly over the hut from 1 to 5 o'clock to get the point, and you don't have to land right on it. That's been discussed. I find that a very interesting approach.

[00:26:14] So if you don't have to land there at all costs, then ultimately... Or if the circle, the buoy so to speak, is simply set larger so that you can land on a snowfield or something and get the point that way. Yeah, basically. I'm more on the safe side and tell myself, I'd rather land 400 meters away from the hut, hike back to it, and start again from there. Better than getting injured, yeah.

[00:26:47] **Lucian Haas:** Have you ever injured yourself during a competition?

[00:26:50] **Stefan Zaugg:** Yeah, that's funny right now. I injured myself last year during the Eiger Tour. But it was during a landing in open terrain. We were actually on our way back, the return leg of the round. And I was with a friend at the base of the clouds and we just couldn't get over a pass. So I decided to land there. And it was relatively, I don't know, it was about 2,500 or 3,000 meters. I landed there and it was really like a moonscape, so with big rocks. And I didn't see a fence and flew into a barbed wire fence at speed.

[00:27:37] And I stood up out of the gas when I went over that barbed wire and then fell onto my knee. I just couldn't hold the fall on my legs anymore and slammed my knee down. So that was basically it, but I still went further and those who know it could still climb towards the Blümli-Saubhütte, about 1,500 meters of elevation or so. I could still walk. I stayed overnight at the top. And then we started again at 6 a.m. in the morning, off we went. And I already felt, yeah, the knee is a bit swollen. And then I wanted to step on the speed bar when flying out and realized I couldn't really bend my knee anymore to get to the speed bar. And then I knew, yeah, the Niesen would have been the next point and we landed down in the valley.

[00:28:27] That's no longer possible. And then I went straight to the hospital and it really was just a bruise. So nothing was broken or anything like that.

[00:28:35] **Lucian Haas:** So, because of the bruise, your knee was so swollen that you couldn't really move it anymore, right?

[00:28:40] **Stefan Zaugg:** Yeah, exactly. It also wasn't helpful that I spent the night at that altitude. So the Blümli-Saubhütte is, I don't know exactly, over 2,500 meters. And for the body, the recovery just isn't that good.

[00:28:56] **Lucian Haas:** I mean, that probably happens to you more in a competition than when you're just doing it normally. What is it about competition that makes you say you're willing to take those kinds of risks? You could just go on nice bivouac trips or something else.

[00:29:12] **Stefan Zaugg:** Yeah, but I think that's exactly what it's about—leaving your comfort zone. I mean, I think it happens to me quite often during training too, where I'll say, "Okay, I've had enough, that's fine." But when I'm in a competition and I'm out there until nine p.m., and then I have a nice descent at six p.m. and still have to push up somewhere, that's just cool, yeah. It's cool.

[00:29:37] **Lucian Haas:** Does that just give you new energy, or what is it?

[00:29:41] **Stefan Zaugg:** Yeah, exactly. So the competition fever is already there. And you can see on the live tracking, oh, the guy behind me is already there. And yeah, that's the competition fever that kicks in.

[00:29:53] **Lucian Haas:** From your perspective, are there any other downsides to hike and fly besides this potential risk of accidents?

[00:30:00] **Stefan Zaugg:** That's still hard to say. So, regarding the downsides, I think the biggest one is already the risk of accidents. The other things are actually nice things for me personally now, yeah. Nothing negative comes to mind right now because it's just such a free sport.

[00:30:22] **Lucian Haas:** Let's go back to the X-Alps Academy. Since the beginning of the year, you've been officially there as an organizer and coach. How did that happen?

[00:30:31] **Stefan Zaugg:** Yeah, it was actually pretty funny. We discussed it. In Fiesch, it was the Rallye-Bog-Trophy. That's just a short race of a few hours. So you really push hard, then take off with small gliders, push hard, fly, push hard, and into the finish line. And then you're somehow done, I think we were at the finish after about three hours or so. And then the topic of conversation was this new Hikingfly league, and does the X-Alps Academy still need to exist? And we were such a tight-knit group at that time. We had our own WhatsApp group. There were, I think, 60 or 70 people in that race team back then.

[00:31:16] And there were about 12 or 13 of us who met up a lot to train together. And Krigl noticed that it existed. And then suddenly he was in this group too. And he was actively discussing things and all that. And that was cool. And then we stayed overnight in Fiesch. And the next day, we did another X-Alps Academy training. Low-wind thermals flying was the topic. We had nine meters of lift back then. So it wasn't necessarily low-wind thermals flying, but it was interesting. And then we also practiced top landings and stuff. And then we landed at the bottom. And then Krigl suddenly came up to me and said, "Hey, Steffu, are you coming with me in the car?"

[00:32:07] And then I said, yeah, okay, I'd love to. I got into his car. And then he said, yeah, he'd think it'd be cool if I could take that over. And then we discussed the framework together. Actually, the trip from Valais back to the Bernese Oberland.

[00:32:22] **Lucian Haas:** And that's how you got this job.

[00:32:23] **Stefan Zaugg:** Exactly right, yeah.

[00:32:25] **Lucian Haas:** But you still have your other job. Is what you're doing now basically a volunteer position? Or do you get a small fee for it as well?

[00:32:31] **Stefan Zaugg:** I get a small fee for it, but it's basically just covering my expenses, yeah.

[00:32:37] **Lucian Haas:** Does your X-Alps training, what you do now as a coach, look different from the one your previous coach did?

[00:32:44] **Stefan Zaugg:** Yeah, we've set our goal a bit differently now. So, we have this Hikingfly league, which, for example, conducts Wednesday training in our region. And we go there whenever we can. So, there are these regional leaders all over Switzerland now. And they conduct these trainings. And that's organized by the Swissleague. And we've simply agreed to do an X-Alps Academy training one or two weekends a month. That means we meet up and do something together. So, as I said, it's usually adventures. We really try to do something more special, like just hiking and flying together.

[00:33:30] Then we stay overnight, so there's the team aspect behind it. And the next day, we usually head out right away. Or we try to fit in a soaring session. Something to make it really varied. And yeah, that's normally two weekends a month. And we also try to go to competitions together.

[00:33:54] **Lucian Haas:** Speaking of competitions and the X-Alps Academy: when you compete there, can you tell that you have some kind of advantage over the others?

[00:34:02] **Stefan Zaugg:** I'd say we're not these top-top-top pilots right now. But we've made a lot of progress. We can see that now in the X-Tech XContest, for example. If you look, we have a few pilots. We're not that many anymore; there are about 15 of us still in the X-Alps Academy. We have a few pilots who have already done over 200 flights this year and are really committed. And I think we have a lot of potential. It's like, at the last event, we had four from the X-Alps Academy in the top ten. No one really made it all the way to the very front. But through this team, we all get better. You can already notice that.

[00:34:46] **Lucian Haas:** How do you behave as a team during the competition itself? Do you suddenly see the others as competitors with whom you normally always train friendly? Or do you basically still help each other out during the competition itself, and does that form a sort of small subgroup?

[00:35:04] **Stefan Zaugg:** We actually always have an online meeting before the competition—if it starts on Friday, for example, we still have one on Thursday—where we go over the route together, check the weather, and see what kind of day it might be. We can also still talk on the phone during the competition in the evening, and that happens quite often, meaning we're on the road together even during the race, because I think our level is relatively similar. And specifically in my case, I have a very good friend with whom I practically do every race—well, sometimes we say, "Okay, we're splitting up now, let's see what everyone can do," and two hours later we're flying wing to wing together again. And I don't think the idea of competition is that big for us, because we don't normally move in the top 3.

[00:35:57] **Lucian Haas:** Do you want to move into that top 3, or is that not that important to you, but rather just saying, I enjoy the competition, but in the end, the ranking is secondary?

[00:36:08] **Stefan Zaugg:** I always have the goal of actually being in the top 10, because last year it was actually top 10, and this year I told myself top 5 in the competitions, and I'm trying to pursue that, and I'm not even thinking that far ahead that I might maybe end up at the very top or something, I'm just trying to improve and take it step by step.

[00:36:31] **Lucian Haas:** But that means, if you participate in the X-Alps Academy or something like that, it's not a fundamental requirement that everyone says, I want to get to the Red Bull X-Alps itself at some point?

[00:36:40] **Stefan Zaugg:** No, that's not a requirement, but if someone wants that, we're here to support that person and also look with Chrigel at what it takes for them to get there.

[00:36:54] **Lucian Haas:** Would you like to do the X-Alps yourself sometime?

[00:36:56] **Stefan Zaugg:** participate? I'm doing the Dolomiti Superfly this year, and I think that's the next step, and I want to try it out first before I can really say whether I want to or not to go any further.

[00:37:13] **Lucian Haas:** I mean, the Dolomiti Superfly is a bit of a smaller route, but in many ways, the demands are still relatively similar. How do you handle training when you look at the Red Bull X-Alps athletes? They already do it—at least those at the front, who are almost all professional athletes as a rule, and who basically work on it full-time leading up to an X-Alps or something like that. How much time do you put into preparing for something like the Dolomiti Superfly?

[00:37:42] **Stefan Zaugg:** Well, I don't actually train specifically for just that. We've just done a season planning. So for us, it's now professional—it's become more professional through the Swissleague, Hikingfly—so we were able to have our bodies measured at a sports test in a sports clinic and then really look at things like heart rate and so on, where it's good to train, where I can improve. And I think for me, the physical training is maybe five times a week, about two hours is pretty normal. Really two hours

[00:38:18] **Lucian Haas:** per day, that's quite a lot.

[00:38:20] **Stefan Zaugg:** Well, we have the infrastructure here, of course. So when I finish work, I can be on the mountain ten minutes later and do my training there, and that's actually, yeah, it's also mega cool. I can write to the group to see if anyone's joining, or we have our fixed days where we train together. And especially for intervals and stuff like that, it's cool if you can do it in a group because you can push yourself a lot more than if you go alone. Yeah, it's still just a lot of fun.

[00:38:53] **Lucian Haas:** When you look at the Red Bull X-Alps, it's been coming up from the start that next year is the 20th year the Red Bull X-Alps are taking place, and all the winners have always come from Switzerland. In your opinion, what's the reason for that?

[00:39:08] **Stefan Zaugg:** I think, as I said, the mountains here are brilliant for that. The Bernese Oberland in particular is perfectly suited for this kind of sport. But at the same time, it's also a huge passion. It's really incredible how many people fly here. And there are also very, very many good pilots. I'm honestly amazed every time you go to a Swiss Cup or something, there are really 100 very, very good pilots there. So that's already intense. And if someone from that group decides on hiking fly, then within 10 years, 2 or 3 years, that person will be fit and flying very, very well.

[00:39:55] And then the step is much smaller than someone, I don't know, from Spain or somewhere, who never had the same kind of promotion as here.

[00:40:05] **Lucian Haas:** If you look at people who want to get into Hikingfly now—those who are saying, "I'm an aspiring Hikingfly pilot"—what would you want to give me as an aspiring Hikingfly pilot as advice for the journey? I...

[00:40:20] **Stefan Zaugg:** I think you just have to set realistic goals. So, progress step by step. Really set small goals for yourself. You don't have to do 2,000 meters of altitude on the very first day and then also believe I have to do a 100-kilometer flight now. Just really maybe try the local mountain you already know, where you might have taken the lift up before or by car, you can also hike up and then fly for once. And just get a feel for it. Because it really is different when I hike up somewhere, I'm exhausted, and then I still fly. So it's definitely good at the beginning to already know the region and to know how I want to fly the landing, etc.

[00:41:07] And then just keep going step by step, maybe do something bigger, something longer, and gradually get used to the sport. But always keep in mind what I'll do if Plan A doesn't work. Like, if I fly into a valley and it doesn't work out with the altitude, I always have to have a Plan B—where I can land safely.

[00:41:33] **Lucian Haas:** And how early would you recommend starting with possible competitions, or should you maybe wait until relatively late to first gather the skills for yourself?

[00:41:44] **Stefan Zaugg:** Yeah, gathering the skills first, on your own, is definitely good. Or in a group of friends. That makes sense, but you can then start with—I wouldn't say right away, and it's not possible for us, but for example, with a private tour. We have three different classes of competitions here. These are the C, B, and A competitions. And it's currently being developed, but the idea is that if you want to participate in an A competition, for example—which is a difficult one like a private tour "Werkhoflei" or something—you have to have done a C competition and a B competition beforehand. I don't know the exact rules, but something is being established where you gradually work your way up and can't just start with the king of disciplines.

[00:42:36] **Lucian Haas:** That would mean a simple competition would be one that doesn't necessarily obligate you to land somewhere up at a hut, but rather is really about hiking up somewhere comfortably and then—or what is comfortable? Well, probably hiking up somewhere against the clock, of course, but where you don't have high demands on the take-off and landing areas, and then it scales up accordingly.

[00:42:58] **Stefan Zaugg:** Exactly, right. So a C-competition, for example, in our Prealps, you can take off and land without any problems, practically anywhere. There are so many launch sites and huge meadows down below where it's no problem to land. So it's definitely in the same ballpark, yeah.

[00:43:21] **Lucian Haas:** What advice or what tip would you have liked to receive yourself earlier in your pilot career?

[00:43:27] **Stefan Zaugg:** A piece of advice?

[00:43:29] **Lucian Haas:** Yeah, looking back at the learning curve you've been through, is there anything where you'd say, oh, I wish I'd found that out much earlier?

[00:43:40] **Stefan Zaugg:** Right now, with cross-country flying, there are probably a few things that come slowly where you think, yeah, I could have learned that sooner too. Especially things like cloud flying—looking at clouds and knowing where the thermals are, generally thermals, hotspots, that kind of stuff. But I think that just comes with time.

And I think I approached it relatively well. I was 23 when my father was sentenced with the paraglider, and I was there. And that was quite a blow at the time. But I think I needed that back then, that it really didn't spiral out of control.

[00:44:34] Yeah, maybe I put it a bit complicatedly, but I just think you really have to take it step by step and not do difficult things too early. And that's actually what I did.

[00:44:48] **Lucian Haas:** Regarding your father's accident, you said you were there. That means you were both flying and then he crashed.

[00:44:55] **Stefan Zaugg:** Exactly, yes, he actually crashed into his hands and broke his back. And we were there with the helicopter for a really long time. I was also part of the rescue response. So I was securing things, watching, and doing stuff. And that really left a mark on me. Even for today, I just saw how fast it happens and how different the world looks. But fortunately, he's doing well again today. So, luckily, there were no permanent injuries left.

[00:45:31] **Lucian Haas:** Did you have something like a small trauma from that time, or something where you noticed that you flew differently afterwards than before, you know, before you observed this accident and were involved in it?

[00:45:43] **Stefan Zaugg:** Yeah, well, for a while I didn't fly much anymore, practically nothing at all. And that definitely knocked me a bit. And at some point, the passion or the desire to fly came back. Then I started again and it kept building up more and more.

[00:46:02] **Lucian Haas:** How did you get past that, or was it just time—all the wounds eventually faded and you said, "That's far enough in the past now. The other side has taken over again."

[00:46:11] **Stefan Zaugg:** Yes, I think through analysis. You can then look at what went wrong. I also looked at a lot with him. I spoke with him a lot. And I find that an accident like that is always something tragic. But if you can then see what went wrong, you can learn from it. And I think I also try to analyze accidents like that and see how to make sure something like that doesn't happen to me.

[00:46:36] **Lucian Haas:** And what went wrong back then?

[00:46:38] **Stefan Zaugg:** Yes, very likely, from the looks of it, a stall occurred on the right inside side, so due to braking too hard and then hitting a tree and getting the Stabilo caught. And when he catches the Stabilo, it just sweeps the whole glider away. And

[00:46:59] **Lucian Haas:** then it just threw him against the slope.

[00:47:01] **Stefan Zaugg:** Exactly right, yeah.

[00:47:03] **Lucian Haas:** Let's take a look at something nice to wrap things up. What do you have saved as some really beautiful hike-and-fly experiences?

[00:47:12] **Stefan Zaugg:** Yes, there are countless beautiful things. I mean, I'm really active on Instagram, and you can go through your archive to see what you've posted in your stories. And when I look back at two or three years ago, when it all started, practically every weekend something cool happened. We'd go, I don't know, up somewhere on skis, do a great descent, and then the snow got bad, so we unpacked our little gliders and flew down. And yeah, there are countless things. Like also staying overnight somewhere with the X-Alps Academy and then going up a very high mountain the next day to fly out at sunrise. I mean, really, that's brilliant.

[00:47:59] **Lucian Haas:** That's when you also say, you really feel alive.

[00:48:03] **Stefan Zaugg:** Exactly, yeah, right.

[00:48:04] **Lucian Haas:** Where you then step out of your comfort zone. Mhm. Stefan, thanks a lot for the great story. You're very welcome. I wish you much success, especially at the Dolomiti Fly. Dolomiti Superfly is what it's called, I believe. That's the next really big competition you have coming up. Before that, are you also taking part in the Eiger Tour again this year? Exactly, right, yeah. Well, don't get injured at the Eiger Tour so that you can actually participate in the Dolomiti Superfly. That's my goal, exactly. Super. Then thanks for sharing and all the best.

[00:48:45] Podz-Glidz is part of my paragliding blog Looglights as a podcast. There you will also find the show notes for this episode, No. 84 Mountain Run Pilot with Stefan Zaugg, along with some further links. Looglights is completely ad-free online at looglights.blogspot.com. Looglights is also written as Lu-Glidz. If you enjoy Podz-Glidz, please recommend the podcast to your flying friends. I would also be happy if you leave a rating on Apple Podcasts or Spotify. You are also very welcome to support Podz-Glidz and Looglights financially as a supporter. Podcasts and blogs, especially given the regularity and professionalism with which they are published, involve a lot of time and also some costs.

[00:49:31] Research, editing, recording, cutting, hosting, and much more. You can choose the amount of your contribution completely freely. Give as much as you think is right or what such an offer is worth to you. It can be a one-time payment or a recurring standing order. Every amount helps ensure that Podz-Glidz and Looglights can remain independent and ad-free in the future. If you're unsure what amount might be appropriate, I'll make you a completely non-binding suggestion. How about one euro per podcast episode and two euros per reading month on Looglights? Even added together, that's still cheaper than the subscription fees of a classic magazine. Of course, you're welcome to listen to a few episodes first and read Looglights over several months and only make a lump-sum contribution later.

[00:50:23] Payments are very easy to make via PayPal or bank transfer. You can find all the necessary details on my blog Looglights, specifically on the Support page. Until next time. Ciao.

Français

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

Show notes

Stefan Zaugg voit dans le Hike and Fly la grande liberté. Même en tant que non-professionnel, il s'entraîne quotidiennement pour sa grande passion.

Ce que Hawaï est pour les surfeurs, l'Oberland bernois l'est pour les parapentistes. Surtout quand il s'agit de Hike and Fly. Il y a tellement de montagnes là-bas où l'on peut monter à pied et redescendre en volant. Un environnement d'entraînement idéal pour peut-être la plus belle forme de vol. Du moins, c'est ce que pense Stefan Zaugg.

Le Suisse de 31 ans a trouvé sa grande passion dans le Hike and Fly. Il s'entraîne pour cela presque tous les jours et son grand objectif est de participer aux différentes compétitions de cette discipline et, si possible, de se classer parmi les dix meilleurs.

Sa motivation et son ambition lui ont déjà permis de décrocher une place au sein de l'équipe de la X-Alps-Academy, un programme de promotion du grand maître de Hike-and-Fly Chrigel Maurer et du sponsor Teamwork. Depuis le début de cette année, il y est même devenu teamleader et coach.

Comment il a commencé à voler et à pratiquer le Hike-and-Fly, avec quelles méthodes il s'entraîne pour cette discipline, quels moments beaux, passionnants et aussi critiques il a déjà vécus, tout cela est raconté par Stefan Zaugg dans ce 84ème épisode de Podz-Glitz.

Si vous aimez Podz-Glitz, que vous vous sentez bien divertis et que vous apprenez peut-être quelque chose des épisodes du podcast, alors soutenez mon travail – en tant que mécène. C'est tout simple et possible sans aucun engagement. Comment ? Vous le découvrirez sur le site de mon blog Lu-Glitz, précisément sur la page « Fördern ».

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

Musique de cet épisode :

Piste : Seasons | Artiste : Telecasted

Bibliothèque audio sans droits d'auteur

Regarder & Télécharger : <https://www.youtube.com/watch?v=hJggHghmBzA>

Liens :

- X-Alps Academy : <https://xalpsacademy.com/>
- Instagram : <https://www.instagram.com/flyingstibe>
- Facebook : <https://www.facebook.com/steve.s.zaugg>
- Swiss League Hike and Fly : <https://www.swissleague.ch/hike-fly/general-info>

Source : <https://lu-glitz.blogspot.com/2022/06/podz-glitz-84-berglauflieger.html>

Transcript

[00:00:03] **Stefan Zaugg:** S'envoler quelque part, simplement déployer ses ailes et partir, je trouve toujours cette fascination vraiment sensationnelle, même aujourd'hui. On ne trouve cette liberté nulle part ailleurs, mais chez nous dans les Alpes, on peut vraiment choisir ses lieux de décollage et d'atterrissage, et c'est ça la grande liberté pour moi.

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

[00:00:41] **Stefan Zaugg:** Des histoires du cosmos du parapente.

[00:00:43] **Lucian Haas:** Aujourd'hui avec Stefan Zaugg et je suis Lucian Haas.

[00:00:52] Ce que Hawaii représente pour les surfeurs, l'Oberland bernois le représente pour les parapentistes. Surtout quand il s'agit de Hike and Fly. Il y a tellement de montagnes là-bas où l'on peut monter à pied et redescendre en volant. C'est un environnement d'entraînement idéal pour la forme de vol sans doute la plus belle, du moins selon Stefan Zaugg. Le Suisse de 31 ans a trouvé sa grande passion dans le Hike and Fly. Il s'entraîne pour cela presque quotidiennement et son grand objectif est de participer aux différentes compétitions de cette discipline et, si possible, de se classer dans le top dix.

[00:01:29] Sa motivation et son ambition lui ont déjà permis de décrocher une place au sein de l'équipe de l'X-Alps Academy, un programme de soutien du grand maître de Hike and Fly Chrigel Maurer et du sponsor Teamwork. Depuis le début de cette année, il est même devenu chef d'équipe et coach là-bas. Comment il s'est mis au vol et au Hike and Fly, quelles méthodes il utilise pour s'entraîner à cette discipline, quels moments beaux, passionnants et aussi critiques il a déjà vécus : Stefan Zaugg raconte tout cela dans ce 84e épisode de Podz-Glidz. Si Podz-Glidz vous plaît, si vous vous sentez bien divertis et que vous apprenez peut-être quelque chose de cet épisode de podcast, alors soutenez mon travail de promoteur. C'est très simple et possible sans aucun engagement.

[00:02:15] Comment ? Tu peux le découvrir sur le site de mon blog Lu-Glidz, plus précisément sur la page Soutenir.

[00:02:25] Stefan, j'ai regardé ton compte Instagram et il est écrit, de manière assez proéminente en haut, "Life begins at the end of your comfort zone". Où s'arrête ta zone de confort ?

[00:02:36] **Stefan Zaugg:** Oui, je pense que c'est assez difficile à définir. Enfin, j'aime quand il y a un peu de sport, donc physiquement en général, mais je pense aussi au niveau du vol. C'est cool d'être mis au défi et de ne pas rester toujours dans sa zone de confort, avec un pouls qui reste toujours dans cette zone. En gros, rester en sécurité, mais continuer à avancer quand même.

[00:03:05] **Lucian Haas:** Où situerais-tu globalement la pratique du parapente ? Est-ce que c'est pour la plupart encore une zone de confort pour toi, ou est-ce que le vol est en fait toujours quelque chose qui dépasse la zone de confort ?

[00:03:15] **Stefan Zaugg:** Non, je ne dirais pas ça. C'est souvent dans la zone de confort et il ne faut surtout pas aller trop loin au-delà, mais il faut quand même essayer de nouvelles choses et évoluer constamment. Mais il faut que ces étapes soient petites aussi, pour pouvoir s'améliorer sans qu'un accident ne survienne.

[00:03:39] **Lucian Haas:** Si tu regardes ta pratique du parapente, qu'est-ce que tu dirais être encore une zone de confort en vol ? Et quand est-ce que tu la dépasses ? C'est-à-dire, quelle partie du parapente te fait dire : « Ah, là je suis au-delà de cette zone de confort, mais c'est là que je commence à me sentir vivant » ?

[00:03:57] **Stefan Zaugg:** Oui, je pense qu'en compétition, on arrive à un moment où on sort de cette zone. Et il faut aussi être conscient de savoir si on peut encore changer quelque chose. Par exemple, rester à fond à gaz et se diriger vers une zone de turbulences n'est peut-être pas la chose la plus intelligente. Mais... Essayer quelque chose de nouveau, comme faire une virage serré dans un espace restreint ou essayer de s'en sortir là où on pensait avant que ça ne fonctionne pas, c'est déjà cool quand ça marche. Je pense donc que la limite se trouve quelque part dans cette région-là.

[00:04:37] **Lucian Haas:** Raconte-moi ta dernière expérience où tu t'es rendu compte que tu avais vraiment dépassé ta zone de confort. C'était quoi ?

[00:04:44] **Stefan Zaugg:** Le week-end dernier, on a fait la Jura-Hiking-Tour. On a parcouru 120 kilomètres à travers le Jura. C'était une super journée. C'était une course de hike-and-fly. Le but était en fait de repartir d'un point pour revenir au refuge qui était la destination. Et cette distance, c'était 120 kilomètres. Et malheureusement, j'ai fait une erreur. Après environ 50 kilomètres, je me suis arrêté et j'ai dû monter quelque part à pied. Et ceux qui connaissent le Jura savent que les possibilités de décollage sont considérables. Enfin, un peu limitées. Et ensuite, on a décollé avec deux autres pilotes sur une rampe Delta. Et c'était vraiment parfait pour gonfler la aile en haut et ensuite passer par-dessus cette falaise

abrupte.

[00:05:33] Je pense que c'était maîtrisé, donc tout était nickel, mais mon pouls était un peu élevé à ce moment-là.

[00:05:39] **Lucian Haas:** La vie commence là où s'arrête votre zone de confort. Est-ce que tu t'es senti particulièrement vivant à ce moment-là ?

[00:05:44] **Stefan Zaugg:** Je pense que le sentiment après était vraiment cool. Je dois dire que je me suis déjà senti vivant.

[00:05:51] **Lucian Haas:** Comment ça se passe pendant le vol ? Est-ce que tu cries ta joie dans une situation pareille ? Genre, tu décolles de la rampe et ça te sort tout d'un coup ? Ou est-ce que tu ne t'en rends compte que bien plus tard, en te disant à la fin de la course : « Wow, c'était trop stylé » ?

[00:06:06] **Stefan Zaugg:** Oui, je pense que oui. Enfin, je ne suis pas vraiment du genre émotionnel. Je ne le montre pas directement. Mais quand je réfléchis après, ou peut-être même pendant le vol, mon pouls est plus élevé ou je suis plus concentré sur la suite du vol. Et j'aime beaucoup cette sensation, oui.

[00:06:24] **Lucian Haas:** Qu'est-ce que le parapente signifie pour toi personnellement, au fond ?

[00:06:28] **Stefan Zaugg:** Oui, ça compte énormément pour moi. C'est vraiment passé d'un simple hobby à une véritable passion. Le parapente combiné au sport, avec le Hike & Fly, c'est vraiment la plus grande passion que je possède.

[00:06:47] **Lucian Haas:** Raconte-nous un peu ton parcours dans le parapente. Quand et pourquoi as-tu commencé ?

[00:06:52] **Stefan Zaugg:** Pour beaucoup chez nous, cette envie est née grâce au père. Et j'ai commencé la formation assez tôt, déjà à l'adolescence. Puis j'ai passé l'examen à 17 ans. Dès le début, c'était une grande passion pour moi, mais pas comme aujourd'hui, parce que les ailes légères et tout ça n'existaient pas encore. Donc le Hike & Fly n'est pas venu tout de suite. On montait quelque part à pied depuis le téléphérique ou autre pour un autre décollage. Mais partir vraiment du fond de la vallée était difficile à l'époque.

[00:07:30] **Lucian Haas:** Avant qu'on ne parle plus intensément du Hike & Fly, j'aimerais revenir un peu en arrière. Tu as dit que ton père t'a poussé à le faire. Est-ce qu'il volait lui-même ou est-ce qu'il t'a juste dit : « Hé, essaie, ça te conviendrait » ? Ou comment ça s'est passé ?

[00:07:45] **Stefan Zaugg:** Non, il a vraiment volé lui-même. Il a aussi la licence. Oui, il vole toujours aujourd'hui. Pas autant que moi, mais il est toujours actif et aime bien écouter mes histoires. Et il s'intéresse toujours à la scène, oui.

[00:08:00] **Lucian Haas:** Et il t'a poussé, donc est-ce que tu as été incité en le regardant à te dire "je veux faire ça aussi" ? Ou est-ce qu'il t'a carrément poussé vers ça en disant "hé, viens avec moi, fais-le aussi. On pourrait aller voler ensemble ou autre chose" ?

[00:08:13] **Stefan Zaugg:** Oui, c'était vraiment comme ça. Je pense qu'on s'est trouvé un hobby à faire ensemble, qu'on a choisi ensemble. Et le fait de partager une amitié, une passion, nous a aussi soudés. Même aujourd'hui, oui.

[00:08:26] **Lucian Haas:** Ça veut dire que tu vas encore souvent voler avec ton père aujourd'hui ?

[00:08:28] **Stefan Zaugg:** Alors, ce sont plusieurs descentes en soirée ou quelque chose dans ce genre-là. Ce ne sont pas les grands vols de distance qu'on fait ensemble, mais on monte peut-être quelque part et on redescend tranquillement ensuite.

[00:08:41] **Lucian Haas:** Je veux dire, ce sont des vols qui ne dépasseront probablement pas ta zone de confort. Est-ce que ce sont quand même des vols particulièrement beaux que tu peux faire avec ton père ?

[00:08:49] **Stefan Zaugg:** Oui, je l'apprécie beaucoup, oui. C'est vraiment... j'aime bien partager ma passion, aussi avec d'autres personnes. Et c'est vraiment sympa de voir ces étincelles dans leurs yeux. Peut-être que ce n'était pas si exigeant pour moi, mais passer du temps ensemble, c'est toujours super.

[00:09:05] **Lucian Haas:** Tu as dit que tu as passé ton brevet à 17 ans. Aujourd'hui tu as 31 ans et tu as dit qu'au début, le Hike and Fly n'était pas vraiment un sujet pour toi. Quand est-ce que ça est arrivé pour toi, au fait ? Oui,

[00:09:17] **Stefan Zaugg:** c'était il y a environ quatre ans. La mère de ma copine est venue me voir avec un article de journal pour me montrer qu'il y avait une course de Hike and Fly dans notre région. Et jusqu'à ce moment-là, j'avais pratiqué le hockey en salle en compétition. En Suisse, on appelle ça le Unihockey. C'est assez connu ici. Donc, j'étais actif sportivement, mais au niveau du vol, c'était juste pour le plaisir, pour compenser. Et là, je me suis dit : « Oui, ça a l'air plutôt cool. » Et j'y suis allé pour la première fois. En fait, avec une petite attente, mais sans grande préparation. Je me souviens que j'avais à l'époque les bâtons de randonnée de mon grand-père. Donc, j'étais vraiment équipé de manière très rudimentaire.

[00:10:04] Mais j'étais quand même quelque part au milieu du peloton.

[00:10:07] **Lucian Haas:** Est-ce que tu les as quand même rangées quelque part dans le sellette ?

[00:10:10] **Stefan Zaugg:** Oui, elles étaient vraiment faciles à manipuler. Donc ça marchait. Mais elles n'avaient pas de poignée, juste un bouton en haut. C'est vraiment une histoire marrante.

[00:10:20] **Lucian Haas:** Ça veut dire que tu n'as pas encore particulièrement bien réussi cette compétition ?

[00:10:24] **Stefan Zaugg:** Non, j'étais quelque part au milieu du peloton. Et j'ai vraiment, je me suis juste mis avec eux. Et je l'ai senti tout de suite. J'étais en quelque sorte avec le groupe de tête et j'étais déjà complètement vidé après la première ascension. Mais oui, aussi le matériel, je crois que c'était deux fois plus lourd que ce que j'ai aujourd'hui. Mais oui, c'était sûrement intéressant.

[00:10:47] **Lucian Haas:** Et cette compétition a alors posé les bases pour que tu te dises : « Oh, je veux plus de ça ? »

[00:10:52] **Stefan Zaugg:** Oui, exactement. Je suis devenu un vrai fan et j'ai fait mes propres projets. Pas vraiment sur des trucs spécifiques à la compétition. En fait, je suis parti de l'Emmental, où j'ai grandi et où je vis encore, avec le parapente jusqu'à la mer en 2018, donc à travers les Alpes en fait. Et oui, c'était plutôt façon Hike and Fly. Mais ce n'était pas du stress ou quoi que ce soit, pas de manière compétitive. Simplement, quand il faisait beau, je continuais. Et ma copine m'accompagnait à l'époque. Et s'il pleuvait ou s'il y avait beaucoup de vent, on restait là-bas. Et c'était une expérience cool. Et puis, petit à petit, ça a toujours fait plus.

[00:11:39] **Lucian Haas:** Où réside pour toi la fascination du Hike and Fly ? Oui,

[00:11:44] **Stefan Zaugg:** C'est en fait assez simple à dire. Monter quelque part, simplement déployer ses ailes et s'envoler. Je trouve toujours cette fascination, même aujourd'hui, vraiment sensationnelle. On ne trouve cette liberté nulle part ailleurs. Quand on regarde le vol à voile ou d'autres sports aéronautiques, tout est truffé de règles. Et chez nous, c'est vraiment, on a encore très, très beaucoup de libertés. Bien sûr, les espaces aériens et les zones de protection de la faune, on doit les respecter. Mais chez nous dans les Alpes, on peut vraiment choisir nos lieux de décollage et d'atterrissage. Et c'est ça, la grande liberté pour moi.

[00:12:23] **Lucian Haas:** Ça veut dire que tu as quand même une vie normale. Tu as une vie professionnelle et tout le reste. Mais pendant ton temps libre, le Hike and Fly joue un rôle énorme.

[00:12:32] **Stefan Zaugg:** Oui, exactement. Enfin, je suis salarié, mais j'ai choisi un job qui me permet de travailler à Thoune avec des horaires flexibles. Du coup, les bons jours, je peux commencer vers 6 heures et partir vers 10 ou 11 heures. Et comme ça, je peux passer une grande partie de la journée dehors.

[00:12:55] **Lucian Haas:** À quelle fréquence utilises-tu encore les remontées mécaniques ?

[00:12:57] **Stefan Zaugg:** Oui, on n'utilise les remontées mécaniques que si on a eu un événement avant ou quand il devient tard le soir, ou pour faire de l'Akrofliegen par exemple. Alors là, on prend aussi la remontée. Mais normalement non. On évite ces zones parce que c'est aussi cool d'être seul en chemin. Et cette cohue humaine, ce n'est pas trop mon truc.

[00:13:23] **Lucian Haas:** Tu viens de dire que la foule n'est pas ton truc. Pourtant, tu participes à des compétitions de Hike and Fly, qui sont aussi relativement animées. Donc tu as toujours 50, 60, voire parfois plus de personnes qui participent vraiment, qui partent ensemble et qui font tout ça. Qu'est-ce qui te fascine le plus, au fond ? Ce Hike and Fly où tu peux monter quelque part pour toi tout seul ? Ou est-ce vraiment le caractère de compétition qui t'attire ?

[00:13:49] **Stefan Zaugg:** Oui, avec le temps, l'idée de compétition est bien arrivée. En fait, je m'entraîne maintenant spécifiquement pour devenir bien meilleur lors de ces événements. Mais je pense qu'on devient aussi bon quand on prend du plaisir à ce qu'on entraîne. Et c'est mon cas. C'est un entraînement pour une compétition, mais qui reste lié à beaucoup de plaisir.

[00:14:10] **Lucian Haas:** Comment est-ce qu'on s'entraîne, au juste ? Oui,

[00:14:13] **Stefan Zaugg:** Il y a différents aspects. On a le côté physique, donc l'endurance. On a le côté pilotage, le vol XC, le vol de compétition. J'étais d'ailleurs à la Newcomer Challenge il y a une semaine. J'ai déjà fait plusieurs vols de compétition. Mais pour s'entraîner vraiment à voler vite, c'est très bien chez nous en Suisse. Avec la Swissleague, on a la possibilité, même en tant que pilote non-pro ou quelque chose comme ça, de voler avec des pilotes de aile ZCC. Et là, il s'agit de parcourir les 60 ou 100 kilomètres le plus vite possible. On apprend énormément de choses. Et aussi les cours SIV. Donc, je pense que c'est déjà très varié.

[00:14:58] Le maniement au sol est aussi très important, pour maîtriser les ailes. Donc la technique de décollage et d'atterrissage. Oui, en fait, ça couvre toute la gamme.

[00:15:12] **Lucian Haas:** Selon toi, quelle partie de l'entraînement du Hike and Fly est la plus sous-estimée ou la plus négligée ?

[00:15:19] **Stefan Zaugg:** Alors, je pense simplement que si on est juste en forme, on n'ira pas très loin. Je pense que le pilotage est plus important que la condition physique. On a déjà eu des gens sur des événements qui sont extrêmement en forme. Ils viennent peut-être du ski de fond ou je ne sais pas, d'un endroit où ils ont déjà les prérequis, mais qui ne pilotent peut-être pas depuis si longtemps. Et quand on prend de mauvaises décisions là-bas et qu'on se dit : « je ne décolle pas maintenant, je continue juste de courir », alors que les bons pilotes décollent, l'écart se creuse très vite. Je pense que le pilotage est plus important que la condition physique, mais les deux comptent dans ce mode.

[00:16:06] **Lucian Haas:** Comment s'est poursuivie ta carrière en Hike and Fly ensuite ? Tu as fait cette première compétition. Est-ce que tu as participé à toutes les compétitions que tu as pu trouver depuis ?

[00:16:16] **Stefan Zaugg:** Oui, j'ai fait l'Eiger Tour pour la première fois. En fait, c'était plutôt pour le plaisir. Pour voir comment ça se passait, aussi pour faire des étapes de refuge en refuge. D'habitude, j'étais déjà beaucoup en montagne, en alpinisme et en ski. Et puis, ce format de course m'a vraiment bien plu. C'est en fait un départ de refuges, l'Eiger Tour. Ça veut dire qu'on part de Grindelwald et qu'on fait une course de plusieurs jours à travers les Alpes en visitant différents refuges d'alpage, ils s'appellent les refuges SHC. Oui, je n'étais vraiment pas bon là-dessus. Je ne sais pas, j'étais forcément parmi les derniers. Mais j'ai simplement adoré l'aventure et le paysage.

[00:17:06] Et puis, oui, j'ai entendu parler de cette X-Alps Academy pour la première fois et j'ai contacté activement l'entraîneur à l'époque pour savoir si je pouvais participer. Et c'est comme ça que ça a évolué.

[00:17:21] **Lucian Haas:** L'X-Alps Academy a été fondée par Chrigel Maurer, ou plutôt, c'est lui qui la dirige encore aujourd'hui et qui y transmet son savoir. Raconte-moi, en quoi ça consiste exactement, ou comment ça se passe concrètement là-bas ?

[00:17:33] **Stefan Zaugg:** L'X-Alps Academy a en fait été fondée en 2018 par Chrigel. C'était le coup d'envoi, parce que la Swissleague, donc notre ligue, ne voulait pas encore créer de ligue de Hike-and-Fly à l'époque. Ils ont dit que ce n'était pas encore nécessaire, ou pas nécessaire. Alors Chrigel a pris les choses en main et a formé, avec le sponsor Teamwork, un groupe qui soutient spécifiquement les athlètes. C'est comme ça que ça a été créé, et au début, des gens connus comme Patrick von Känel ou Sepp Iniger y étaient, et je n'ai jamais été aussi bon que les actuels, mais c'était un groupe fermé et ils s'entraînaient ensemble.

[00:18:24] Puis vers 2020, ils ont ouvert l'X-Alps Academy pour le grand public. Il y avait donc cette équipe Pro, où les pros étaient toujours présents, et l'équipe Race, qui était accessible à tout le monde. Pour ceux qui pouvaient voler un peu et qui étaient en forme. Donc, si on avait participé à une compétition, on pouvait montrer ce qu'on avait fait, et le mercredi soir, il y avait toujours entraînement dans l'Oberland bernois, et oui, c'est comme ça que je les ai rejoints. Chaque

[00:19:02] **Lucian Haas:** L'entraînement du mercredi, qu'est-ce que ça veut dire ? Qu'est-ce qu'on fait ?

[00:19:03] **Stefan Zaugg:** chez vous ? Enfin, à l'époque, c'était comme ça qu'on faisait beaucoup d'intervalles, aussi avec les petits Gym. On montait quelque part et on redescendait tous ensemble le soir. Juste de l'entraînement physique et technique. Il y avait peut-être aussi une mission, comme atterrir trois ou quatre fois en haut ou marquer un point à la fin, ou faire quelque chose de ludique de ce genre.

[00:19:31] **Lucian Haas:** Et qui définit un tel entraînement ? Est-ce simplement Chrigel qui dit : aujourd'hui, on fait ceci et cela ? Oui,

[00:19:36] **Stefan Zaugg:** L'entraînement est en fait fixé par le Teamleader. Donc au début, c'était Vici qui participait, le premier Teamleader, il était aussi aux X-Alps. Ils l'ont construit ensemble en fait, et ensuite est arrivé Bernhard Zen, qui était en fait mon premier entraîneur. C'est maintenant l'entraîneur de la Swissleague, la ligue Hike and Fly. Et oui, c'est en fait ce Teamleader qui était responsable de mener l'entraînement, pas Chrigel.

[00:20:10] **Lucian Haas:** D'accord, ça veut dire qu'il a fixé ce que vous faites chacun le mercredi ?

[00:20:15] **Stefan Zaugg:** Il était aussi là et a fait ça avec nous, exactement. Chrigel était aussi très présent, mais l'entraînement, le programme, ça venait en fait du Teamleader.

[00:20:24] **Lucian Haas:** Combien d'input y a-t-il encore de la part de Chrigel dans ce genre de cas ? Si tu dis qu'il est aussi présent de temps en temps ?

[00:20:30] **Stefan Zaugg:** Oui, je pense qu'il accompagne chacun de manière très, très individuelle. On le remarque simplement pendant la montée : il est soudainement avec cette personne, puis avec moi ou une autre. Et ensuite, il travaille sur des points précis, et c'est aussi ce qui est super cool. Ce n'est pas, je ne sais pas, juste montrer des choses que les gens savent déjà faire à moitié. On regarde vraiment de quoi cet athlète a encore besoin.

[00:20:57] **Lucian Haas:** Si tu regardes ton parcours, qu'est-ce que t'a le plus aidé au sein de l'académie X-Alps ?

[00:21:03] **Stefan Zaugg:** Oui, je pense qu'il y a trois points qui m'ont fait progresser. Premièrement, c'est le plaisir et la camaraderie. J'ai rencontré des gens qui aiment la même chose que moi. Ensuite, il y a l'aventure en général, c'est-à-dire essayer quelque chose de nouveau, progresser dans ce domaine. J'ai découvert tellement de sites de décollage, y compris des sites difficiles, et j'ai soudainement pu gérer ça. Le troisième point, c'est certainement l'apprentissage et la progression. Le fait de se transmettre des choses entre soi, mais aussi de pouvoir profiter des autres. Tu

[00:21:41] **Lucian Haas:** Tu viens de dire, par exemple, les situations de départ difficiles, que tu as fini par pouvoir gérer à un moment donné. Est-ce que vous avez spécifiquement entraîné ça ? Et comment on entraîne ça, pour aller vers des terrains vraiment plus extrêmes, justement au niveau des départs ou des atterrissages ?

[00:21:57] **Stefan Zaugg:** Oui, on entraîne beaucoup ces trucs en hiver. Alors, chez nous à Lenk, il y a un endroit connu où la piste de ski est parfaite pour ça. On peut monter avec le télésiège, puis s'entraîner sur des "Toplandings" sur toute la distance vers le bas. Et ensuite, on repart pour décoller sur ou à côté de la piste. On remonte avec le télésiège et on fait genre huit à dix vols par jour. On peut alors simplement simuler ces "Speedlandings" ou des situations de décollage difficiles avec du vent de dos, et tout ça.

[00:22:31] **Lucian Haas:** Ça veut dire que si j'ai bien compris, vous partez d'en haut, mais vous atterrissez cinq, six, sept ou huit fois sur le chemin de la descente. Exactement. C'est ça, oui. Et est-ce qu'il y a des points fixes où on se dit qu'à cette hauteur, on doit atterrir ? Ou est-ce que chacun fait comme il veut et choisit le passage le plus raide ou le plus plat ? Ou est-ce qu'il y a vraiment une sorte d'entraînement à l'atterrissage cible, où tu te dis qu'à cet endroit précis, il doit aussi bien se mettre en position de décompression ?

[00:22:54] **Stefan Zaugg:** Oui, on a fait comme ça : on était en binômes. Et à tour de rôle, l'un d'eux atterrissait et l'autre essayait d'atterrir le plus près possible de lui.

[00:23:06] **Lucian Haas:** Et vous faites ça en hiver, parce qu'on se fait moins mal dans la neige ; si on se prend un gros choc quelque part, il y a encore beaucoup de neige et ça amortit le coup.

[00:23:15] **Stefan Zaugg:** Oui, exactement. Il y a vraiment une différence flagrante entre s'il y a de la neige ou juste de l'herbe quand ça ne se passe pas bien.

[00:23:24] **Lucian Haas:** À quel point es-tu doué pour ce genre d'atterrissages rapides, où on approche avec un accélérateur pour ensuite sortir juste avant le contact et transformer cette vitesse en hauteur pour atterrir plus en douceur ?

[00:23:36] **Stefan Zaugg:** Ouais, je ne suis pas aussi bon que les pros chez nous. Mais ça marche toujours mieux. Enfin, parfois je monte encore un peu ou je fais des trucs comme ça, mais maintenant je peux mieux gérer ça pour corriger pendant l'approche. Mais je suis sûr que je suis encore en phase d'apprentissage et pas du tout au point de me poser sur une cabane extrêmement difficile ou un truc du genre. Je suis plutôt le genre de gars qui survole le truc pour voir quel est le vent, et qui choisit ensuite la variante la plus sûre.

[00:24:10] **Lucian Haas:** Est-ce que tu dirais que le décollage et l'atterrissage dans ces terrains difficiles, c'est l'un des skills les plus importants pour un pilote de Hike and Fly ?

[00:24:19] **Stefan Zaugg:** Je ne pense pas que ce soit la compétence la plus importante, mais c'est simplement l'un des nombreux points. Et quand on maîtrise vraiment bien ça, on peut bien sûr gagner du temps.

[00:24:29] **Lucian Haas:** Et à quelle fréquence est-ce qu'il arrive que les pilotes se surestiment par rapport à ça ?

[00:24:33] **Stefan Zaugg:** Oui, malheureusement trop souvent. Alors là, comme je l'ai dit, l'Eiger Tour est simplement plus difficile parce qu'on atterrit près des refuges. Et oui, il y a malheureusement beaucoup d'accidents chaque année. "Beaucoup" est peut-être exagéré, mais il y a des accidents chaque année. Et je pense qu'il est simplement plus difficile d'atterrir comme ça quand il y a vraiment de l'activité thermique. Donc quand on parle de 11h à 17h ou de 13h à 17h. Pour un refuge qui, vraiment, vraiment "kachelt", atterrir là-bas est déjà un défi. Et il arrive parfois que des accidents se produisent là-bas.

[00:25:15] **Lucian Haas:** Est-ce qu'il y aurait des possibilités d'organiser de telles compétitions telles quelles, mais tout en réussissant quand même à réduire d'une manière ou d'une autre le taux d'accidents potentiel ?

[00:25:27] **Stefan Zaugg:** C'est difficile. Il y a différentes approches qui sont testées. On en discute aussi dans notre groupe. Qu'est-ce qu'on pourrait faire ? Mais d'abord, on veut une compétition. Et on veut aussi une course d'aventure. Chez nous, dans les Préalpes, il y a beaucoup de courses qui se déroulent sans accidents. Mais je pense qu'en ce moment, la Eiger Tour et aussi le Vercofly en terrain de haute montagne sont vraiment délicats. Il faut savoir ce qu'on fait là-bas. J'ai déjà entendu des propositions selon lesquelles on pourrait voler au-dessus de la cabane de 1h à 5h, puis aller chercher le point sans avoir à atterrir dedans. Ça a été discuté. Je trouve que c'est une approche très intéressante.

[00:26:14] Alors, si on n'est pas obligé d'atterrir là-bas à tout prix, au final... Ou si on élargit simplement le périmètre, la bouée en quelque sorte, pour pouvoir atterrir sur un champ de neige ou quelque chose comme ça et ainsi obtenir le point. Oui, en fait. Je suis plutôt du genre prudent et je me dis : je préfère atterrir à 400 mètres de la cabane, marcher jusqu'à elle et repartir de là. C'est mieux que de se blesser, oui.

[00:26:47] **Lucian Haas:** T'es déjà blessé lors d'une compétition ?

[00:26:50] **Stefan Zaugg:** Oui, c'est drôle maintenant. Je me suis blessé l'année dernière lors de l'Eiger Tour. Mais c'était lors d'un atterrissage en terrain ouvert. On était en train de rentrer, sur le trajet du retour. Et j'étais avec un ami à la base des nuages et on n'arrivait tout simplement pas à franchir un col. Alors j'ai décidé de me poser là. C'était à une altitude relativement, je ne sais pas, environ 2 500 ou 3 000 mètres. Je me suis posé là et c'était vraiment comme un paysage lunaire, avec de gros rochers. Je n'ai pas vu une clôture et je suis arrivé à pleine vitesse sur du fil de fer barbelé.

[00:27:37] Et je suis sorti du gaz quand je suis passé sur ce fil de fer barbelé et je suis tombé sur le genou. Enfin, je n'ai pas pu tenir la chute sur mes jambes et je me suis cogné le genou. C'était à peu près tout, mais je suis quand même allé plus loin et ceux qui connaissent peuvent monter vers la Blümli-Saubhütte, genre 1500 mètres de dénivelé. J'ai pu marcher. J'ai passé la nuit là-haut. Et puis on est repartis le lendemain matin à 6 heures. Et j'ai déjà senti que, oui, le genou était un peu gonflé. Et puis, quand j'ai voulu appuyer sur l'accélérateur pour décoller, je me suis rendu compte que je n'arrivais plus du tout à plier mon genou pour atteindre l'accélérateur. Et là, j'ai su que, oui, le Niesen aurait été le prochain point et on a atterri en bas dans la vallée.

[00:28:27] Ce n'était plus possible. Et après, je suis allé directement à l'hôpital et c'était vraiment juste une contusion. Enfin, rien n'était cassé ou quelque chose comme ça.

[00:28:35] **Lucian Haas:** Ça veut dire que le genou était tellement gonflé à cause de la contusion que tu ne pouvais plus vraiment le bouger, c'est ça ?

[00:28:40] **Stefan Zaugg:** Oui, exactement. Le fait que j'aie passé la nuit à cette altitude n'a pas aidé non plus. La Blümli-Saubhütte est aussi, je ne sais plus exactement, au-dessus de 2500 mètres. Et pour le corps, la récupération n'est pas optimale.

[00:28:56] **Lucian Haas:** Je veux dire, ce genre de truc t'arrive probablement plus souvent en compétition qu'en faisant du vol normal. Qu'est-ce qui t'attire autant dans la compétition pour que tu te dises que tu es prêt à prendre de tels risques ? Tu pourrais aussi simplement faire de belles bivouacs ou autre chose.

[00:29:12] **Stefan Zaugg:** Oui, mais je pense que c'est précisément ça, sortir de sa zone de confort. Je me dis que ça m'arrive encore assez souvent à l'entraînement, je me dis : « Bon, j'en ai assez, c'est bon ». Mais quand je suis en compétition, que je suis vraiment en route jusqu'à 21 heures, que j'ai encore une belle descente à 18 heures et que je dois encore faire un gros effort pour monter quelque part, c'est déjà cool, oui. C'est cool.

[00:29:37] **Lucian Haas:** Ça te donne juste une nouvelle énergie ou c'est quoi ?

[00:29:41] **Stefan Zaugg:** Oui, exactement. L'adrénaline de la compétition est déjà là. Et on voit aussi sur le suivi en direct : ah, celui derrière moi est déjà là. Et oui, c'est ça, l'adrénaline de la compétition qui monte.

[00:29:53] **Lucian Haas:** Est-ce qu'il y a d'autres côtés négatifs au Hike and Fly, selon toi, à part ce risque d'accident potentiel ?

[00:30:00] **Stefan Zaugg:** C'est encore difficile à dire. Alors, pour les aspects négatifs, je pense que le plus gros, c'est déjà le risque d'accident. Les autres choses sont en fait, pour moi personnellement, de belles choses, oui. Rien de négatif ne me vient à l'esprit pour le moment, parce que c'est tout simplement un sport si libre.

[00:30:22] **Lucian Haas:** Revenons sur la X-Alps Academy. Depuis le début de l'année, tu y es officiellement organisateur et coach. Comment en est-on arrivé là ?

[00:30:31] **Stefan Zaugg:** Oui, c'était plutôt marrant en fait. On en a discuté. À Fiesch, c'était la Rallye-Bog-Trophy. C'est une course courte de seulement quelques heures. Ça veut dire qu'on se pousse vraiment fort, puis on décolle avec de petites ailes, on se repousse, on vole, on se repousse et on arrive au but. Et après, on est arrivés à la fin, je crois qu'on était là depuis trois heures ou quelque chose comme ça. Et là, le sujet de discussion, c'était cette nouvelle ligue Hikingfly et est-ce que l'X-Alps Academy est encore nécessaire ? Et on était une équipe soudée à cette époque. On avait notre propre groupe WhatsApp. Pour cette équipe de course, il y avait, je crois, 60 ou 70 personnes à ce moment-là.

[00:31:16] On était 12 ou 13, et on se voyait souvent pour s'entraîner ensemble. Et Krigl a fini par remarquer qu'il y avait ça. Du coup, il a rejoint le groupe d'un coup. Il a participé activement aux discussions et tout ça. C'était cool. Et puis, on a passé la nuit là-bas à Fiesch. Le lendemain, on a fait une séance d'entraînement X-Alps Academy. Le thème, c'était le vol en thermique de faible vent. À l'époque, on avait neuf mètres de dénivelé. Donc ce n'était pas forcément du vol en faible thermique, mais c'était intéressant. Et puis, on a aussi entraîné des atterrissages de précision et tout ça. Et puis, on a atterri en bas. Et là, Krigl est soudainement venu me voir et m'a dit : « Dis, Steffu, tu viens avec moi en voiture ? »

[00:32:07] Et là, j'ai dit : « Ouais, d'accord, avec plaisir. » Je suis monté avec lui. Et là, il m'a dit qu'il serait cool que je m'en occupe. Et on a ensuite discuté ensemble des conditions, notamment pour le trajet du Valais jusqu'en Oberland bernois.

[00:32:22] **Lucian Haas:** Et c'est comme ça que tu as eu ce job.

[00:32:23] **Stefan Zaugg:** Exactement, oui.

[00:32:25] **Lucian Haas:** Mais tu as toujours ton autre boulot. C'est quoi, en gros, c'est du bénévolat ce que tu fais là ? Ou est-ce que tu es payé, tu reçois aussi une petite rémunération ?

[00:32:31] **Stefan Zaugg:** Je reçois une petite rémunération pour ça, mais c'est juste pour couvrir les frais, à peu près, oui.

[00:32:37] **Lucian Haas:** Est-ce que ton entraînement X-Alps, ce que tu fais maintenant en tant que coach, est différent de celui de ton coach précédent ?

[00:32:44] **Stefan Zaugg:** Oui, on a un peu changé nos objectifs. On a cette Hikingfly-Liga, par exemple, qui organise des entraînements le mercredi dans notre région. Et on y va quand c'est possible. Il y a maintenant des responsables régionaux partout en Suisse. Ils animent ces entraînements, et c'est organisé par la Swissleague. On s'est simplement mis d'accord pour faire un entraînement X-Alps Academy un ou deux week-ends par mois. Ça veut dire qu'on se retrouve et qu'on fait quelque chose ensemble. En général, c'est de l'aventure, comme je disais. On essaie vraiment de faire quelque chose de plus spécial, donc pas juste faire de la rando et du vol ensemble.

[00:33:30] Pour passer la nuit, donc l'idée d'équipe derrière tout ça. Et le lendemain, on continue généralement tout de suite. Ou on essaie d'intégrer une session de soaring. Quelque chose qui soit vraiment varié. Et oui, ce sont normalement deux week-ends par mois. Et on essaie aussi d'aller ensemble aux compétitions.

[00:33:54] **Lucian Haas:** À propos des compétitions et de l'X-Alps Academy. Quand vous y participez, est-ce qu'on remarque que vous avez une sorte d'avance sur les autres ?

[00:34:02] **Stefan Zaugg:** Je dirais que nous ne sommes pas les pilotes de très haut niveau, mais nous avons fait un grand progrès. On le voit d'ailleurs au X-Tech XContest par exemple. Si on regarde bien, nous avons quelques pilotes. Nous ne sommes plus si nombreux, il nous en reste environ 15 qui participent à la X-Alps Academy. Nous avons quelques pilotes qui ont déjà fait plus de 200 vols cette année et qui sont vraiment investis. Et je pense que nous avons beaucoup de potentiel. C'est comme ça que lors du dernier événement, nous avons quatre membres de la X-Alps Academy dans le top dix. Personne n'a vraiment réussi à se hisser tout en haut. Mais grâce à cette équipe, nous devenons tous meilleurs. Ça se remarque déjà.

[00:34:46] **Lucian Haas:** Comment vous comportez-vous en tant qu'équipe pendant la compétition elle-même ? Est-ce que tu vois soudainement les autres comme des concurrents avec qui tu t'entraînes d'habitude en étant sympa ? Ou est-ce qu'on s'entraide encore pendant la compétition, et est-ce qu'il se forme alors une sorte de petit sous-groupe ?

[00:35:04] **Stefan Zaugg:** En fait, on a toujours une réunion en ligne avant la compétition, par exemple le jeudi si ça commence le vendredi. On revoit ensemble le parcours, on regarde la météo, à quoi pourrait ressembler la journée. On peut aussi s'appeler le soir pendant la compétition, et ça arrive souvent qu'on soit ensemble sur la route, même pendant la course, parce que je pense que notre niveau est relativement similaire. Et pour ma part, en particulier, j'ai un très bon ami avec qui je fais pratiquement chaque course ; disons parfois, "bon, là on se sépare, chacun voit pour soi", et deux heures plus tard, on continue côte à côte, aile à aile. Et je pense que l'idée de compétition n'est pas encore si forte chez nous, parce qu'on ne se situe normalement pas dans le top 3.

[00:35:57] **Lucian Haas:** Est-ce que tu aimerais monter dans ce top 3, ou est-ce que ce n'est pas si important pour toi, et que tu veux juste dire que tu prends du plaisir à la compétition, mais qu'au final, le classement est secondaire ?

[00:36:08] **Stefan Zaugg:** Mon objectif est toujours d'être dans le top 10, parce que l'année dernière c'était le top 10, et cette année je me suis fixé le top 5 pour les compétitions, et j'essaie de suivre ça. Je ne pense même pas encore à être tout en haut, ou quelque chose comme ça, j'essaie juste de m'améliorer et de progresser étape par étape.

[00:36:31] **Lucian Haas:** Mais ça veut dire que si on participe à la X-Alps Academy ou quelque chose comme ça, ce n'est pas fondamental que tout le monde dise : je veux un jour arriver aux Red Bull X-Alps moi aussi ?

[00:36:40] **Stefan Zaugg:** Non, ce n'est pas une condition, mais si quelqu'un le veut, nous sommes là pour soutenir cette personne et voir avec Chrigel ce qu'il faut pour qu'il puisse y aller un jour.

[00:36:54] **Lucian Haas:** Est-ce que toi aussi, tu aimerais bien aller aux X-Alps ?

[00:36:56] **Stefan Zaugg:** participer ? Cette année, je vais participer au Dolomiti Superfly, et je pense que c'est la prochaine étape, et je veux d'abord essayer ça pour pouvoir dire ensuite si je veux vraiment continuer ou non.

[00:37:13] **Lucian Haas:** Je veux dire, le Dolomiti Superfly est une distance un peu plus courte, mais malgré tout, au niveau des exigences, c'est déjà assez similaire sur beaucoup de points. Comment gères-tu l'entraînement quand on regarde les athlètes de la Red Bull X-Alps ? Ils le font déjà, du moins ceux qui sont en tête, ce sont presque tous des athlètes professionnels, qui travaillent en gros à plein temps sur ça avant une X-Alps ou quelque chose du genre. Combien de temps consacres-tu à une préparation pour un Dolomiti Superfly comme celui-là ?

[00:37:42] **Stefan Zaugg:** Oui, en fait, je ne m'entraîne pas spécifiquement pour ça. On a simplement fait une planification de saison. Chez nous, c'est devenu professionnel, plus professionnel avec la Swissleague, Hikingfly ; on a pu faire mesurer nos corps lors d'un test sportif dans une clinique du sport, et regarder vraiment la fréquence cardiaque et tout, voir où c'est bien pour s'entraîner, où je peux m'améliorer. Et je pense que pour moi, l'entraînement physique, c'est peut-être cinq fois par semaine, environ deux heures, c'est la norme. Vraiment deux heures.

[00:38:18] **Lucian Haas:** par jour, c'est déjà pas mal.

[00:38:20] **Stefan Zaugg:** Oui, alors on a bien sûr aussi l'infrastructure ici. Donc quand je finis ma journée de travail, je suis à la montagne dix minutes plus tard et je peux y faire mon entraînement, et c'est en fait, oui, c'est aussi super cool. Je peux écrire dans le groupe pour savoir si quelqu'un est là ou on a nos jours fixes où on s'entraîne ensemble. Et surtout pour les intervalles et ce genre de trucs, c'est déjà cool de pouvoir le faire en groupe, parce qu'on peut se pousser beaucoup plus que si on y va seul. Oui, ça fait toujours vraiment beaucoup de plaisir.

[00:38:53] **Lucian Haas:** Si on regarde la Red Bull X-Alps, dès le début, on voit que l'année prochaine sera la 20^e édition de la Red Bull X-Alps et que tous les vainqueurs sont toujours venus de Suisse. À ton avis, à quoi est-ce dû ?

[00:39:08] **Stefan Zaugg:** Je pense certainement, comme je l'ai dit, que les montagnes ici sont géniales pour ça. Le Berner Oberland en particulier est très propice à ce genre de sport. Mais en même temps, c'est aussi une grande passion. C'est vraiment impressionnant de voir combien de gens volent ici. Et il y a aussi énormément de très bons pilotes. Je suis vraiment étonné à chaque fois qu'on va à un Swiss Cup ou quelque chose du genre, il y a vraiment 100 très, très bons pilotes. C'est déjà énorme. Et quand l'un d'eux décide de se lancer dans le Hikingfly, alors en l'espace de 10 ans, 2 ou 3 ans, cette personne sera en forme et volera déjà très, très bien.

[00:39:55] Et l'étape est beaucoup plus petite que pour quelqu'un qui, je ne sais pas, vient d'Espagne ou quelque part, il n'a jamais eu autant d'aide que par ici.

[00:40:05] **Lucian Haas:** Si vous regardez maintenant les gens qui veulent se lancer dans le Hikingfly, ceux qui se disent : « Je suis un futur pilote de Hikingfly », qu'est-ce que vous aimeriez me conseiller, à moi, en tant que futur pilote de Hikingfly ?

[00:40:20] **Stefan Zaugg:** Je pense qu'il faut simplement se fixer des objectifs réalistes. Avancer étape par étape. Se fixer de vrais petits objectifs. Il ne faut pas faire 2000 mètres de dénivelé dès le premier jour et croire ensuite qu'il faut faire un vol de 100 kilomètres. Il faut juste commencer, peut-être par la montagne locale que l'on connaît déjà, où on est peut-être monté en téléphérique avant ou en voiture, on peut aussi la monter à pied et ensuite voler. Juste pour prendre le coup de main. Parce que c'est vraiment différent quand je monte quelque part, que je suis épuisé et que je vole ensuite. Donc c'est sûrement bien, au début, de déjà connaître la région et de savoir comment je veux voler, où je veux atterrir, etc.

[00:41:07] Et puis, avancer étape par étape, peut-être faire quelque chose de plus grand, de plus long, et s'approcher ainsi de cette discipline. Mais toujours en gardant à l'esprit ce que je fais si le plan A ne fonctionne pas. Par exemple, si je vole dans une vallée et que ça ne marche pas avec la hauteur, il faut toujours avoir un plan B, savoir où je peux atterrir en toute sécurité.

[00:41:33] **Lucian Haas:** Et à quel moment recommanderais-tu de commencer à participer à des compétitions possibles, ou est-ce qu'il vaudrait mieux attendre relativement tard pour d'abord acquérir les compétences pour soi-même ?

[00:41:44] **Stefan Zaugg:** Oui, d'abord accumuler les compétences, seul, c'est certainement bien. Ou en groupe d'amis. Ça a du sens, mais on peut déjà commencer par... je ne dirais pas tout de suite, enfin chez nous ce n'est pas possible, mais par exemple avec une sortie en autonomie. Chez nous, il y a trois catégories différentes de compétitions. Ce sont les compétitions de classe C, B et A. Et c'est en train de se mettre en place, mais l'idée est que si on veut participer à une compétition de classe A, par exemple, ce qui est difficile comme une sortie en autonomie de type Werkhoflei, il faut avoir fait auparavant une compétition de classe C et une de classe B. Je ne connais pas exactement les règles, mais quelque chose est en train de se mettre en place pour qu'on s'y mette progressivement et qu'on ne commence pas directement par la discipline reine.

[00:42:36] **Lucian Haas:** Cela voudrait dire qu'une compétition simple serait une compétition qui ne t'oblige pas forcément à atterrir quelque part en haut près d'un refuge, mais où il s'agit vraiment de monter tranquillement quelque part et puis, ou qu'est-ce qui est tranquille ? Enfin, probablement de monter quelque part en étant chronométré, mais où tu n'as pas des exigences élevées sur les zones de décollage et d'atterrissage, et ça augmente ensuite proportionnellement.

[00:42:58] **Stefan Zaugg:** Exactement, c'est ça. Donc une compétition de classe C, par exemple chez nous dans les Préalpes, on peut décoller et atterrir sans problème pratiquement partout. Il y a énormément de zones de décollage et en bas, il y a d'immenses prairies où il n'y a aucun souci pour atterrir. C'est donc dans le même ordre de grandeur, oui.

[00:43:21] **Lucian Haas:** Quel conseil ou quel type de conseil aurais-tu aimé recevoir plus tôt dans ta carrière de pilote ?

[00:43:27] **Stefan Zaugg:** Un conseil ?

[00:43:29] **Lucian Haas:** Oui, quand tu regardes en arrière la courbe d'apprentissage que tu as suivie, y a-t-il peut-être quelque chose pour lequel tu te dis : « Oh, j'aurais aimé apprendre ça bien plus tôt » ?

[00:43:40] **Stefan Zaugg:** En ce qui concerne le vol en ligne droite, il y a sûrement quelques trucs qui arrivent petit à petit et où on se dit, ouais, j'aurais pu apprendre ça plus tôt. Surtout le vol en nuages, c'est-à-dire observer les nuages et savoir où est la thermique, donc la thermique en général, les hotspots, ce genre de choses. Mais je pense que ça vient tout simplement avec le temps. Et je crois que je m'y suis pris relativement bien. À 23 ans, mon père a été condamné avec le parapente, et j'étais là. Ça a été un sacré coup dur à l'époque. Mais je pense que c'était nécessaire pour moi à ce moment-là, pour que ça ne dégénère pas vraiment.

[00:44:34] Oui, c'est peut-être dit de manière un peu compliquée, mais je pense simplement qu'il faut vraiment avancer étape par étape et ne pas s'attaquer à des choses trop difficiles trop tôt. Et c'est en fait ce que j'ai fait.

[00:44:48] **Lucian Haas:** Lors de l'accident de ton père, tu as dit que tu étais présent. Ça veut dire que vous étiez tous les deux en train de voler et qu'il a eu un accident ?

[00:44:55] **Stefan Zaugg:** Exactement, oui, il s'est crashé sur les mains et s'est cassé le dos. Et on est restés vraiment longtemps là-bas avec l'hélicoptère. J'étais aussi présent lors de l'intervention de secours. Donc j'ai sécurisé, j'ai regardé et j'ai agi. Et ça m'a marqué. Même pour aujourd'hui, j'ai simplement vu que ça va relativement vite et que le monde a une autre apparence. Mais heureusement, il va bien aujourd'hui. Donc il n'a gardé aucune blessure permanente, heureusement.

[00:45:31] **Lucian Haas:** Est-ce que tu as eu une sorte de petit traumatisme à cette époque, ou quelque chose qui t'a fait réaliser que tu volais différemment après avoir observé cet accident et avoir été présent ?

[00:45:43] **Stefan Zaugg:** Oui, alors pendant un certain temps, je n'ai plus beaucoup volé, pratiquement plus du tout. Et ça m'a un peu secoué. Et puis, à un moment donné, la passion ou l'envie de voler est revenue. On a recommencé et c'est revenu de plus en plus.

[00:46:02] **Lucian Haas:** Comment est-ce que tu en es sorti, ou est-ce que c'était juste le temps qui a fait que toutes les blessures ont fini par s'effacer et que tu t'es dit que c'était assez loin maintenant ? Que l'autre chose a fini par prendre le dessus.

[00:46:11] **Stefan Zaugg:** Oui, je pense que c'est par l'analyse. On peut alors regarder ce qui a mal tourné. J'ai aussi beaucoup regardé ça avec lui. J'ai beaucoup discuté avec lui. Et je trouve qu'un accident est toujours quelque chose de tragique. Mais quand on peut voir ce qui a mal tourné, on peut en tirer des leçons. Et je pense que j'essaie aussi d'analyser ce genre d'accidents pour m'assurer que quelque chose comme ça ne m'arrive pas.

[00:46:36] **Lucian Haas:** Et qu'est-ce qui a mal tourné à ce moment-là ?

[00:46:38] **Stefan Zaugg:** Oui, très probablement, d'après ce qu'on voit, il y a eu un décrochage sur le côté intérieur droit, donc à cause d'un freinage trop fort, puis il a frôlé un arbre et a accroché le Stabilo. Et quand il accroche le Stabilo, ça emporte toute l'aile. Et

[00:46:59] **Lucian Haas:** alors il a juste été projeté contre le versant.

[00:47:01] **Stefan Zaugg:** Exactement, oui.

[00:47:03] **Lucian Haas:** Regardons quand même quelque chose de sympa pour finir. Quels sont les plus beaux souvenirs de Hike-and-Fly que tu as gardés en mémoire ?

[00:47:12] **Stefan Zaugg:** Oui, il y a d'innombrables belles choses. Je suis vraiment assez actif sur Instagram et on peut parcourir ses archives pour voir ce qu'on a posté avec les stories. Et quand je regarde en arrière, il y a deux ou trois ans, quand ça a commencé, il s'est passé quelque chose de cool pratiquement chaque week-end. On est montés quelque part avec les skis, on a fait une super descente, puis la neige est devenue mauvaise et on a sorti nos petites ailes pour redescendre en volant. Et oui, il y a d'innombrables choses. Genre aussi passer une nuit quelque part avec la X-Alps Academy et monter sur une montagne très haute le lendemain pour décoller au lever du soleil. Franchement, c'est génial.

[00:47:59] **Lucian Haas:** C'est là que tu te dis aussi que tu te sens vraiment vivant.

[00:48:03] **Stefan Zaugg:** Exactement, oui, c'est ça.

[00:48:04] **Lucian Haas:** C'est là que tu sors de ta zone de confort. Mhm. Stefan, merci beaucoup pour ce beau récit. Je t'en prie. Je te souhaite beaucoup de succès, surtout pour le Dolomiti Fly. Je crois que ça s'appelle le Dolomiti Superfly. C'est la prochaine compétition vraiment importante qui t'attend. Avant ça, tu participes aussi à l'Eiger-Tour cette année encore ? Exactement, oui. Alors ne te blesse pas à l'Eiger-Tour pour que tu puisses vraiment participer au Dolomiti Superfly. C'est mon objectif, exactement. Super. Merci encore pour le récit et bonne continuation.

[00:48:45] Podz-Glidz fait partie de mon blog de parapente Looglights en tant que podcast. Vous y trouverez également les notes de l'épisode n°84 "Berglauf-Flieger avec Stefan Zaugg" ainsi que plusieurs liens complémentaires. Looglights est disponible en ligne, totalement sans publicité, sur looglights.blogspot.com. Looglights s'écrit Lu-Glidz. Si Podz-Glidz vous plaît, n'hésitez pas à recommander le podcast à vos amis pilotes. Je serais aussi ravi que vous laissiez une note sur Apple Podcasts ou Spotify. Vous pouvez bien entendu soutenir financièrement Podz-Glidz et Looglights en tant que contributeur. Le podcast et le blog, surtout au vu de la régularité et du professionnalisme avec lesquels ils sont publiés, demandent beaucoup de temps et engendrent également certains coûts.

[00:49:31] Recherche, rédaction, enregistrement, montage, hébergement et bien plus encore. Tu peux choisir librement le montant de ta contribution. Donne ce que tu juges juste ou ce que cette offre vaut à tes yeux. Cela peut être un don unique ou un virement permanent. Chaque montant aide à ce que Podz-Glidz et Looglights puissent rester indépendants et sans publicité à l'avenir. Si tu hésites sur le montant qui serait approprié, je peux te faire une proposition sans engagement. Que dirais-tu d'un euro par épisode de podcast et de deux euros par mois de lecture sur Looglights ? Même en additionnant le tout, c'est toujours moins cher que l'abonnement d'un magazine classique. Bien entendu, tu peux

d'abord écouter quelques épisodes et lire Looglights pendant plusieurs mois avant de faire un don global plus tard.

[00:50:23] Les paiements sont très simples, par PayPal ou par virement bancaire. Vous trouverez toutes les données nécessaires sur mon blog Looglights, sur la page Soutenir. À la prochaine. Ciao.