

Die Influencerin

Podz-Glidz 118 — Elisa Deutschmann

Published	2023-09-29
Episode page	https://soundcloud.com/lu-glidz/podz-glidz-118-influencerin-elisa-deutschmann
Duration	00:53:09
Speakers	Elisa Deutschmann, Lucian Haas
Languages	Deutsch (de) · English (en) · Français (fr)
Audio	0118-die-influencerin-elisa-deutschmann.mp3
Transcription	faster-whisper large-v3, language de
Diarization	pyannote/speaker-diarization-3.1
Translation	gemma-4-12b-it-qat-q4_0.gguf
Dictionary	41 correction(s) applied

Contents

Deutsch	2
Show notes	2
Transcript	2
English	16
Show notes	16
Transcript	16
Français	29
Show notes	29
Transcript	30

Deutsch

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

Show notes

Elisa Deutschmann ist die Gleitschirmpilotin mit den meisten Followern auf Instagram. Wie Social Media ihr Sportlerleben prägt

Ein Chrigel Maurer kommt derzeit auf knapp 58.000. Aaron Durogati liegt bei 37.000. Pal Takats hat 33.000 und Paul Guschlbauer 26.000. Ich spreche von den Followern bei Instagram. Wer als Profi vom Gleitschirmfliegen lebt, für den sind solche Zahlen bares Geld wert. Denn mit vielen Followern auf Social Media kann man bei Sponsoren punkten.

All die genannten sind große Namen in der Szene. Was den Erfolg auf Instagram angeht, werden sie allerdings noch von einer Gleitschirmpilotin überboten, deren Namen man sich vielleicht nicht nur deswegen ruhig merken sollte: Elisa Deutschmann.

Die 27-jährige fliegt erst seit vier Jahren Gleitschirm, das aber mit ehrgeizigen Zielen. Als Multi-Sporttalent, die ihr Faible für Trailrennen, Radeln, Skifahren, Kiten, Surfen, Natur und Berge und im zunehmenden Maße eben auch das Gleitschirmfliegen auf Social Media vorlebt, ist sie schnell zu einer gefragten Botschafterin der Szene geworden.

Was es heißt, eine Influencerin zu sein; wie ihr Alltag zwischen Training und Laptop, Hike-and-Fly-Rennen und Sponsorenterminen so aussieht; welche Erfahrungen sie als Supporterin von Chrigel Maurer bei den diesjährigen Redbull X-Alps machte; was es mit ihrem Angebot der Girls Camps auf sich hat und welche nicht nur sportlichen Träume sie selbst noch realisieren will – das und mehr erzählt Elisa Deutschmann in dieser 118. Episode von Podz-Glitz.

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

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

Musik dieser Folge:

Track: Southern Gothic | Künstler: Kevin MacLeod

CC 4.0, <https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>

Künstler: <http://incompetech.com/>

Elisa Deutschmann ist eine Gleitschirmpilotin mit vielen Followern auf Instagram. Wie Social Media ihr Sportlerleben prägt.

Links:

- Instagram: <https://www.instagram.com/elisa.deutschmann/>
 - Homepage: <https://www.elisadeutschmann.com/>
 - Tandempilotin bei Gleitzeit: <https://www.gleitzeit-tandemfliegen.de/team/elisa-deutschmann>
 - Girls-Camps: <https://luftikus-flugschule.de/gleitschirmreisen/girls-camp/>
-

Quelle: <https://lu-glitz.blogspot.com/2023/09/podz-glitz-118-die-influencerin.html>

Transcript

[00:00:07] **Elisa Deutschmann:** Ich wollte schon eigentlich immer von diesem Influencer sein, irgendwann mal weg und einfach das machen, worauf ich Bock habe, rein Sport, rein meine Ziele verfolgen und ja dann nicht mehr so gegründet sein. Das war immer mein großes Ziel und mittlerweile habe ich das auch langsam geschafft.

[00:00:31] **Lucian Haas:** Podz-Glidz, der Lu-Glidz-Podcast. Geschichten aus dem Kosmos des Gleitschirmfliegens. Heute mit Elisa Deutschmann. Und ich bin Lucian Haas. Chrigel Maurer kommt derzeit auf knapp 58.000. Aaron Dorogati liegt bei 37.000. Ein Pal Takac hat 33.000 und Paul Guschlbauer 26.000. Ich spreche von den Followern bei Instagram. Wer als Profi vom Gleitschirmfliegen lebt, für den sind solche Zahlen bares Geld wert. Denn mit vielen Followern auf Social Media kann man bei Sponsoren punkten. All die genannten sind große Namen in der Szene. Was den Erfolg auf Instagram angeht, werden sie allerdings noch von einer Gleitschirmpilotin überboten, deren Namen man sich vielleicht nicht nur deswegen ruhig merken sollte.

[00:01:26] Elisa Deutschmann. Die 27-Jährige fliegt erst seit vier Jahren Gleitschirm, das aber mit ehrgeizigen Zielen. Als Multi-Sport-Talent, die ihr Faible für Trailrennen, Radeln, Skifahren, Kiten, Surfen, Natur und Berge und im zunehmenden Maße eben auch das Gleitschirmfliegen auf Social Media bietet, ist sie schnell zu einer gefragten Botschafterin der Szene geworden. Was es heißt, eine Influencerin zu sein, wie ihr Alltag zwischen Training und Laptop, Hike-and-Fly-Rennen und Sponsoren-Termin so aussieht, welche Erfahrungen sie als Supporterin von Chrigel Maurer bei den diesjährigen Red Bull X-Alps machte, was es mit ihrem Angebot der Girls Camps auf sich hat und welche nicht nur sportlichen Träume sie selbst noch realisieren will, das und mehr erzählt Elisa Deutschmann in diesem Video.

[00:02:16] In dieser 118. Episode von Podz-Glidz. Wenn dir der Podcast gefällt, dann unterstütze doch meine Arbeit daran als Förderer. Wie das ganz einfach geht, erfährst du auf meinem Gleitschirm-Blog Mooglides und zwar dort auf der Seite Fördern.

[00:02:35] Elisa, wenn dich jemand ganz neu kennenlernt und dich dann fragt, hey, was machst du eigentlich beruflich, was sagst du dann?

[00:02:45] **Elisa Deutschmann:** Das ist immer eine schwierige Frage. Weil dann überlege ich mir immer, was ich eigentlich beruflich mache.

[00:02:52] Und sage dann immer, ich fange immer an, was ich eigentlich mal gelernt habe. Und zwar ist es, dass ich eigentlich Designerin bin. Ich bin Modedesignerin und auch Schneiderin. Und dann sage ich immer, aber eigentlich mache ich das gar nicht mehr, sondern jetzt gerade mache ich Social Media und viel Sport. Und so beschreibe ich dann eigentlich auch, was ich so mache.

[00:03:13] **Lucian Haas:** Social Media heißt dann, du bist Influencerin oder wie nennt man das?

[00:03:17] **Elisa Deutschmann:** Das ist eine gute Frage. Ja, also klar bin ich Influencerin. Alle Leute, die auf Social Media Leute, Influenzen, Sachen teilen, sind Influencer. Muss aber auch sein, dass ich ganz lange mit dem Namen gar nicht klargekommen bin, weil ich habe mich irgendwie selber nie wirklich als Influencerin gesehen. Früher war für mich das Wort Influencerin so ein bisschen verrufen und dachte so, bin ich Influencerin? Weil für mich waren eigentlich, ohne es so schlecht zu sagen, aber halt Frauen eigentlich, die viel mit Make-up oder so gemacht haben, ganz früher, wie das so angefangen hat, so war irgendwie mein Blick dafür. Mittlerweile ist das ja was ganz anderes. Und mittlerweile finde ich das auch cool, dass ich das bin. Aber es hat lange gedauert, dass ich das für mich angenommen habe.

[00:04:00] **Lucian Haas:** Jetzt erklär mir mal aus deiner Sicht, was ist das eigentlich eine Influencerin?

[00:04:06] **Elisa Deutschmann:** Also eigentlich ist meiner Meinung nach eine Influencerin eine Person, die im öffentlichen Leben steht, die Sachen mit ihrer Community teilt. Und das kann alles sein. Das kann sein. So wie bei mir der Sport, die Berge, die Natur, das können Produkte sein, das können Reisen sein. Aber eigentlich ist mittlerweile jeder Influencer, der halt was an die Community nach draußen gibt, meiner Meinung nach.

[00:04:32] **Lucian Haas:** Heißt denn aber Influencer immer, man verdient damit auch Geld oder ist man schon Influencer, wenn man einfach nur Spaß hat?

[00:04:39] **Elisa Deutschmann:** Ich finde, man ist das auch schon, wenn man Spaß hat. Also ob man Influencer, Ambassador, man kann das ja nennen, wie man will eigentlich. Ich finde, das ist eigentlich eine Gruppe. Und bei mir war das ja früher auch so. Ich habe einfach angefangen und habe meine Sachen geteilt und ohne jetzt da irgendwas mit dabei gedacht zu haben einfach. Und habe da in dem Sinn auch die Leute schon influenzt oder wie man das nennt. Genau. Und ja, ich meine, das ist ja auch was Gutes. Ich finde, der Name ist irgendwie eigentlich durch die Zeit so ein bisschen verrufen worden. Also Influencer hat eigentlich eher so einen schlechten Ruf gekriegt, meiner Meinung nach. Und ja, da muss man irgendwie lernen, damit auch umzugehen.

[00:05:19] **Lucian Haas:** Ich meine, im Deutschen, wenn man sich das vorstellt, das heißt jetzt der Beeinflusser oder die Beeinflusserin. Das hat ja schon so eine gewisse negative Konnotation irgendwie. Das ist jemand, der manipuliert mich auf gewisse Weise.

[00:05:31] **Elisa Deutschmann:** Ja, genau. Und deswegen hatte ich da auch immer ein Problem damit mit dem Namen, wenn Leute gesagt haben, du bist Influencer. Aber ich meine, das ist ja auch was Positives, weil nur wenn man Leuten was zeigt, heißt es ja nicht in dem Sinn, dass es was Schlechtes ist, sondern das ist ja eigentlich was Gutes. Man gibt den Leuten ja irgendwie einen Mehrwert und die können vielleicht was mitnehmen daraus, was man macht, positive Sachen erleben. Aber ja, so ist es halt mit der Zeit heutzutage.

[00:05:59] **Lucian Haas:** Wie ist denn bei dir aus der Modedesignerin die Influencerin Elisa Deutschmann geworden? Also wie kam das, dass du irgendwann gesagt hast, okay, das ist jetzt eigentlich so meine Haupttätigkeit gewissermaßen?

[00:06:12] **Elisa Deutschmann:** Ja, das ist eigentlich lustig. Weil das ist eigentlich auch gar nicht meine Haupttätigkeit. Also ich bin irgendwie, ich war schon immer so ein Mensch. Ich habe vieles gleichzeitig gern gemacht, viele verschiedene Sachen. Und während meiner Ausbildung, während meinem Studium habe ich halt einfach mit Social Media angefangen und habe mich da einfach beim Sport gezeigt, also was ich mache, ohne irgendwelche Gedanken. Und irgendwann auf einmal habe ich immer mehr Follower gekriegt. Die Leute fanden das cool und das ist einfach so natürlich gegrowt. Und ja, und irgendwann kam dann mal die Frage, okay, ich bin Modedesignerin. Mein Studium abgeschlossen und habe Sportsachen entwickelt und designt für Firmen. Und habe halt so irgendwie versucht, die Modewelt und den Sport so zu vereinen. Und irgendwann ist aber dann der Bart von Social Media immer mehr Arbeit geworden.

[00:06:59] Und das ist halt auch ein Job, den ich halt jetzt gerade zurzeit machen kann. Keine Ahnung, was in zehn Jahren mit dem Job ist. Aber habe mich dann eben für aktuell den Weg jetzt gerade entschieden.

[00:07:10] **Lucian Haas:** Was muss man denn dafür können? Weil du sagst, ich habe mich jetzt für diesen Job entschieden. Also was muss man für Skills haben, um als Influencerin arbeiten zu können?

[00:07:21] **Elisa Deutschmann:** Puh, man muss sich gut verkaufen können, würde ich mal sagen. Und vor allem ist es nicht, was man selber für Skills hat, sondern man muss halt eine Community haben, die Follower, die das schön finden, was man macht. Weil dadurch ist man interessant einfach für Firmen, für Partner. Und so kann man dann irgendwann auch mal vielleicht davon leben. Weil davor, wenn du auch eine gute Arbeit machst, aber das keinen interessiert, dann bringt dir das halt auch nichts. Deswegen ist die Community eigentlich das Allerwichtigste dabei.

[00:07:49] **Lucian Haas:** Nun hast du, wenn man auf Instagram guckt, mittlerweile mehr als 60.000 Followerinnen und Follower. Und das ist, wenn man das jetzt so guckt auf den, zumindest im Gleitschirmsektor guckt, was haben denn so andere berühmte Leute? Wenn man in Chrigel Maurer guckt, in Paltakatz, in Paul Guschlbauer oder in Horacio Llorenz der Spanier und sowas. Die haben deutlich weniger als du. Wie hast du es geschafft, obwohl du jetzt nicht so die supersportlichen Erfolge schon vorzuweisen hast und sowas. Und auch erst, wenn ich es richtig sehe, seit vier Jahren als Gleitschirm fliegst und sowas. Wie hast du es geschafft, dir so eine große Followerschaft aufzubauen und zu sagen, ich bin sogar besser als ein Chrigel, was das betrifft?

[00:08:35] **Elisa Deutschmann:** Also ich würde sagen, das ist bei mir, ich habe ja davor schon immer Sport gemacht. Berge war meine Leidenschaft, egal ob auf den Ski oder beim Trailrunnen. Und dann ist das Gleitschirmfliegen gekommen. Und das war schon ein Schritt, wo ich auch bei meiner Community gemerkt habe, das ist ein neuer Sport.

Und da gibt es eine neue Zielgruppe, was am Anfang gar nicht so leicht war. Und dann aber habe ich die einfach irgendwie so mitgezogen, die Leute und viele neue dazugewonnen. Und so ist es entstanden. Also ich habe jetzt nicht vor vier Jahren bei null angefangen, sondern ich mache Social Media seit, keine Ahnung, weiß gar nicht, seit ein paar Jahren. So ist es dann miteinander gewachsen. Also das Gleitschirmfliegen ist dann mit mir, mit Instagram einfach gewachsen. Und so auch die Community.

[00:09:16] **Lucian Haas:** Früher oder am Anfang warst du ja unter dem Namen Artificial unterwegs, wenn ich das richtig gesehen habe. Das hast du aber dann irgendwann aufgegeben. Ja. Warum? Ist es nicht gut, eigentlich so eine Marke zu haben, wo du sagst, hey, die ziehe ich einfach durch?

[00:09:30] **Elisa Deutschmann:** Doch, das wollte ich auch ganz lang. Ich habe aber Artificial gegründet, weil ich glaube mit 13 mein Modelabel gründen wollte und habe da Namen dafür gesucht und habe das Artificial genannt. Und habe mich damals einfach ganz gut gefühlt. Das hat mir ganz unbeholfen, auch auf Instagram Artificial dann einfach so genannt. Habe dann jetzt die letzten Jahre gemerkt, dass der Sport mich halt eigentlich verbindet mit Elisa Deutschmann. Also alles, was ich mache im Fliegen. Mein Name steht immer Elisa Deutschmann da und nicht jetzt irgendwie Artificial. Und habe dann entschieden, okay, jetzt ist der Zeitpunkt, dass ich meine Mode Artificial nenne und ich bin die Elisa. Und das war aber schon am Anfang ein komischer Schritt, weil viele Leute das total kacke gefunden haben, wie du gesagt hast. Man kennt mich als Artificial eigentlich und auch meine ganzen Einträge waren immer Artificial auf allen Webseiten von den Leuten.

[00:10:22] Aber für mich hat sich das einfach irgendwie nach einer Zeit richtig angefühlt und habe das dann gemacht.

[00:10:29] **Lucian Haas:** Die Influencerin ist jetzt also nicht mehr unter Artificial zu finden, sondern unter Elisa Deutschmann auf jeden Fall. Erzähl mir mal so ein bisschen, wie sieht eigentlich so der Alltag einer Influencerin aus? Mhm. Also wie planst du deinen, in Anführungszeichen? Job?

[00:10:45] **Elisa Deutschmann:** Das ist lustig, weil ich mache ja nicht nur Influencer-Sachen, sondern ich mache auch Social Media für verschiedene Firmen. Ich habe auch ganz lang freiberuflich Design für Firmen gemacht. Und da ich so viele Bausteine habe, habe ich immer meinen Tag so geplant mit einer To-Do-Liste, weil ich einfach so viele verschiedene Sachen irgendwie machen muss an einem Tag. Und mein Training kommt auch noch dazu, dass meine To-Do-Listen extrem wichtig sind. Und dann arbeite ich sie so ab, was ich heute machen muss. Und jeder Tag ist anders da. Und das ist irgendwie auch das Coole. Also was man nicht sieht zum Beispiel an den ganzen Influencer-Sachen, dass ich, keine Ahnung, jeden Tag drei, vier Stunden nur am Computer sitze, Mails beantworte, Meetings habe mit Kunden, ich Sachen vorbereite, also ja mindestens drei, vier Stunden.

[00:11:32] Was halt von außen man einfach nicht sieht, die Zeit, die dahinter steckt. Ich finde das immer lustig. Meine Mama sagt auch immer, was machst denn du den ganzen Tag da am Computer? Die hat das auch nie verstanden. Und jetzt hat sie auch mal gesehen, wie viel Arbeit da dahinter steckt, was halt die Leute nach außen einfach nicht sehen. Das ist auf alle Fälle mehr, würde ich sagen sogar, als wie jetzt ein normaler 40-Stunden-Job. Vor allem auch, weil ich halt, bei mir gibt es halt nicht Wochenende oder frei, sondern es ist einfach immer, wenn ich was mache, wird das geteilt. Und ja, wenn das Wetter passt, dann ist es gut. Und ja.

[00:12:07] **Lucian Haas:** Du hast gesagt, ich habe dann Meetings mit Kunden und so etwas. Sind das dann Kunden, mit denen du besprichst, was du auf deinem Kanal auch für die machen kannst? Oder sind das dann Kunden, wo du auch für deren Kanäle irgendwie etwas produzierst?

[00:12:21] **Elisa Deutschmann:** Ganz unterschiedlich. Also bei mir ist es so, ich mache nicht so Kooperationen, jetzt einmalige Sachen, sondern ich habe eigentlich langfristig meine Partner. Die habe ich Verträge, da geht es aber jetzt nicht nur um Influencer, sondern auch halt um meinen Sport. Und es zieht sich einfach über mehrere Jahre. Und für die gibt es dann eine Anzahl, was ich mache. Und was ich vorbereite, Posts, Projekte. Und über das sind meine Meetings dann eigentlich. Und natürlich gibt es schon auch so Kunden, wo einmal was gemacht wird. Und da gibt es dann die Meetings. Keine Ahnung, kennenlernen, was wird gemacht, Projekte, Events. Das ist schon viel Zeit, das dahinter steckt einfach.

[00:12:59] **Lucian Haas:** Wie viele feste, langfristige Partner hast du?

[00:13:04] **Elisa Deutschmann:** Puh. Eins, zwei, drei.

[00:13:09] Fünf habe ich, genau. Die sind, genau, begleiten mich meistens über drei Jahre.

[00:13:14] **Lucian Haas:** Die wären, also als Beispiel, ich glaube, Salewa bist du auf jeden Fall, das habe ich gesehen. Genau,

[00:13:20] **Elisa Deutschmann:** Salewa, Skywalk, GoPro, Powerbar, Silver und Schienmarke habe ich auch.

[00:13:26] **Lucian Haas:** Und dann hat man einen Vertrag und in solchen Influencer-Verträgen steht dann drin, du musst pro Monat Bilder X posten oder wie geht sowas? Wie habe ich mir das vorzustellen? Nee, genau.

[00:13:37] **Elisa Deutschmann:** Also ich habe mit den Firmen mittlerweile gar keine Influencer-Verträge mehr. Das war so früher. Mittlerweile laufe ich bei den meisten eigentlich als Sportlerin. Und da ist es wirklich, da geht es mehr um, was ich mache für Wettkämpfe, Projekte. Aber habe auch wie zum Beispiel Powerbar oder so. Da gibt es einfach, die wollen auch mal, dass die Firmen, also die Leute Produkte sehen. Und dann gibt es eine Anzahl, die ich im Jahr mache für die Firmen und teile das dann mit denen. Sozusagen mein Werdegang so ein bisschen auch. Und das war auch immer mein Ziel eigentlich. Ich wollte schon eigentlich immer von diesen Influencer sein. Irgendwann mal weg. Und einfach das machen, worauf ich Bock habe. Rein Sport, rein meine Ziele verfolgen. Und ja dann nicht mehr so gewunden sein. Das war immer mein großes Ziel. Und mittlerweile habe ich das auch langsam geschafft.

[00:14:23] **Lucian Haas:** Du postest ja nahezu täglich auf Instagram. Wie entstehen solche Ideen dafür? Oder ist das eigentlich immer spontan? Hey, ich gehe heute mal Radl fahren und die Lichtstimmung ist gerade toll. Ich mache die Kamera an, filme mal kurz mit oder mache ein Bild. Und gucke dann, was ich hinterher darauf von dann wirklich poste. Oder ist vieles davon auch echt Planung?

[00:14:45] **Elisa Deutschmann:** Ne, also bei mir ist eigentlich wirklich alles so der Moment. Also ich plane eigentlich aus, das ist jetzt wirklich ein Job. Dann gehe ich raus mit einem Film oder Fotografen und produziere das Ganze. Aber das meiste entsteht eigentlich so im Moment. Und ich sehe das mittlerweile auch. Ich weiß, was lohnt sich zu filmen, was muss ich filmen, was kommt irgendwie an. Und dann halte ich da die Kamera drauf oder mache Fotos.

[00:15:10] **Lucian Haas:** Und was lohnt sich?

[00:15:12] **Elisa Deutschmann:** Coole Momente.

[00:15:15] Was

[00:15:16] **Lucian Haas:** definiert einen coolen Moment für dich?

[00:15:20] **Elisa Deutschmann:** Am besten laufen Sonnenaufgang und Sonnenuntergang ja auf Social Media. Aber die mache ich leider zu selten. Ne, aber die Leute wollen was Spannendes sehen. Die wollen nicht mehr sehen, was wir schon hundert Mal gesehen haben, sondern irgendwie was Neues. Die wollen bei Social Media eigentlich auch was mitnehmen, was lernen. So habe ich den Eindruck. Und das finde ich auch cool. Ich liebe es die Leute einfach auch. Auch mit positiven Momenten zu befüllen. Weil ich würde sagen, dass ich auch ein positiver Mensch bin. Und so die Energie und ihnen das zu zeigen, was man alles machen kann. Dass sie an ihre Träume glauben sollen und rausgehen sollen. Und das halte ich fest mit der Kamera und teile dann auch mit der Welt. Und das kommt auch gut an, habe ich das Gefühl zumindest.

[00:16:03] **Lucian Haas:** Ist die Elisa Deutschmann, die man in diesen Instagram Posts sieht, ist das die Elisa Deutschmann, die ich auch sehen würde, wenn ich mit dir jetzt direkt unterwegs wäre? Oder wie viel ist da vielleicht was Aufgesetztes dabei oder was besonders Lächelndes oder was auch immer?

[00:16:20] **Elisa Deutschmann:** Ich glaube, lachen tue ich echt immer. Das bin einfach ich. Ich würde schon sagen, dass ich so bin, wie ich auf Social Media bin und auch im echten Leben.

[00:16:31] **Lucian Haas:** Von diesen 60.000 oder mehr als 60.000 Followern, die du da jetzt hast, wie viele würdest du denn schätzen, interessieren sich von denen fürs Gleitschirmfliegen?

[00:16:40] **Elisa Deutschmann:** Leider gibt es da nicht so eine Anzahl. Ich weiß nicht, wie viele das wirklich sind. Aber ich glaube mittlerweile schon ein Großteil. Also ich merke das auch bei den Fragen, was die Leute mir stellen. Da geht es eigentlich meistens um Fliegen. Die Leute, manche fliegen vielleicht auch noch nicht, aber die wollen einfach wissen, wie funktioniert das? Wo kann ich das lernen? Wie mache ich das? Da habe ich schon einen Großteil davon. Aber natürlich interessieren sich die Leute einfach auch für die Berge und die Natur. Also alles, was zu Sport damit zu tun hat. Um das geht es bei mir. Aber ich finde das cool, wie das wächst. Also ich merke das richtig. Man hört es ja auch immer, Gleitschirmfliegen ist ein bisschen Trendsport geworden. Und ja, die Leute sind einfach interessiert daran, an dem Fliegen. Und das macht mir umso mehr Spaß, da einfach mehr zu zeigen.

[00:17:29] **Lucian Haas:** Von den Sachen, die du da jetzt zeigst. Du sagst, okay, ich dokumentiere im Grunde Sachen, die dir in deinem Trainingsalltag und sonstiges dann unterkommen und so. Aber wie weit ist es dann auch wichtig, zwischendurch zu sagen, ah, ich habe echte Projekte, die ich in irgendeiner Weise nach vorne tragen kann? Also jetzt gerade, jetzt hast du vor kurzem abgeschlossen, du hattest ein Projekt gehabt. Ich fahre von Lana bei Meran in Italien, fahre ich bis Chamonix mit dem Fahrrad, nehme meinen Gleitschirm dabei mit, steige dann noch auf den Mont Blanc und fliege dann herunter.

[00:18:02] Ja. Ist das so ein Projekt, wo man sagt, hey, ich muss mal meiner Community irgendwie was ganz Besonderes präsentieren? Oder wie kommt so eine Idee dann überhaupt zustande?

[00:18:12] **Elisa Deutschmann:** Ne, also da geht es mir gar nicht darum, irgendwas zu präsentieren. Das war einfach von mir immer ein Traum, vom Mont Blanc zu fliegen. Und ich habe sowas ja auch schon mal selber ganz, also ich habe das jetzt mit einer Freundin gemacht, mit der Magdalena zusammen. Habe das aber auch schon mal vor zwei Jahren alleine mit dem Rad und meinem Gleitschirm gemacht durch die Alpen. Und ich liebe das einfach. Ich liebe mit einem Rad irgendwie hinfahren zum Berg und dann meinen Gleitschirm dabei zu haben und auf den Berg zu gehen und runter zu fliegen. Das ist so mega cool. Und das mache ich gern. Diesmal war jetzt zwar ein Filmteam mit dabei, die das begleitet haben zum Mont Blanc. Aber ich mache das einfach, weil das in meinem Herzen irgendwie drin ist und ich das schon immer machen will. Und das dann natürlich mit der Community zu zeigen, ist natürlich dann einfach ein Plus wert für mich und für meine Arbeit. Aber das ist nicht der Grund, wieso ich das mache.

[00:19:00] **Lucian Haas:** Du bist da sehr sportlich. Offenbar, wenn du so viel Fahrrad fahren kannst und einfach dann auf dem Mont Blanc laufen kannst und sowas. Wie viel trainierst du eigentlich?

[00:19:10] **Elisa Deutschmann:** Also ich habe seit einem Jahr oder eineinhalb Jahren einen Trainer und ich trainiere fünf, sechs Mal die Woche mit einem fixen Trainingsplan. Und ja, ich habe mich dafür entschieden. Ich war schon immer sportlich, aber ich war dann eine Zeit in Südamerika und irgendwie danach habe ich so gemerkt, so jetzt will ich das irgendwie richtig angehen. Ich will da weiterkommen. Ich will da besser werden. Und so wie ich das allein gemacht habe, hat das schon gepasst. Aber es war halt irgendwie auch nichts Gescheites dahinter. Ja. Und jetzt so, ja, jetzt habe ich echt fleißig mich an den Trainingsplan gehalten, auch wenn es nicht immer ganz einfach ist. Ich merke jetzt einfach voll den Fortschritt, was ich gemacht habe. Und das fühlt sich einfach gut an. Ich kenne meinen Körper jetzt um so viel besser. Das ist echt verrückt.

[00:19:55] Und ja, mir macht das total viel Spaß. Ich war immer schon sportlich. Also das war für mich schon immer Sport ist meine Leidenschaft, mein Leben. Und da jetzt einfach weiterzukommen, ist umso besser.

[00:20:06] **Lucian Haas:** Aber was ist das Ziel von deinem Training? Also die meisten Leute, die trainieren, sagen immer, okay, ich habe einen Wettbewerb, auf den trainiere ich hin. Oder ich, was auch immer. Aber was ist für dich das Ziel, wenn du sagst, ja, ich radel, ich gehe fliegen, ich jogge, ich kite zwischendurch. Also du bist auch so eine Multisportlerin. Was ist dann eigentlich, ja, was ist das Ziel vom Training bei dir?

[00:20:30] **Elisa Deutschmann:** Also ich habe schon große Träume. Träume in der Zukunft. Aber ich mache viele Border Races. Das sind ja diese 33-Stunden-Rennen. Die haben mich fasziniert. Ich liebe es, einfach lange unterwegs zu sein und möchte auch noch mehr machen. Längere Rennen für die Zukunft. Und das sind so meine Ziele. Wohin das geht, keine Ahnung, was in ein paar Jahren ist, in den nächsten Jahren. Aber ich bin schon ein Mensch, der groß träumt und das schon immer gemacht hat. Und ja, schauen wir mal, wo die Reise hingeht.

[00:20:58] **Lucian Haas:** Springen wir mal, bevor wir mal noch in die Zukunft gucken, noch mal ein bisschen zurück. Wie bist du denn eigentlich zum Gleitschirmfliegen gekommen?

[00:21:06] **Elisa Deutschmann:** Also Trailrunnen war schon immer einfach eine Sache bei mir. Also Berg gehen und dann auch laufen am Berg und grundsätzlich laufen. Und ja, das Runtergehen. Ich glaube, so wie 90 % der Leute Gleitschirmfliegen anfangen, hat mir irgendwann keinen Spaß mehr gemacht. Einfach, oder was heißt Spaß? Aber ich wohne halt in den Alpen und habe die Leute runterfliegen gesehen und habe mir irgendwann gedacht, hey, wieso mache ich das nicht? Und habe dann einfach angefangen. Was für mich aber nicht so am Anfang einfach war, weil ich halt auch, ich hatte einen Husky, einen sibirischen Husky. Und der war eigentlich immer mit dabei in den Bergen. Und dann den Schritt zu machen, okay, ich fange jetzt Fliegen an. Und am Anfang kannst du dann noch keinen Hund mitnehmen. Dann musst du halt erst mal selber Fliegen lernen und da sicher werden. Das war für mich schon immer so, ja, im Hinterkopf nicht so ganz einfach.

[00:21:51] Weil wer einen Hund hat, weiß, wenn man Gleitschirmfliegen anfängt, wie viel Zeit das nimmt und wie lange man da in der Luft ist. Vor allem, wenn es dann mal auf Strecke geht oder so. Aber das war so die Grundidee, einfach runter zu fliegen. Also hat sich aber dann ganz schnell irgendwie anders da entwickelt. Weil sobald ich auftrennen konnte. Bin ich einfach losgeflogen. Also ich hatte auch keine Ahnung, aber bin einfach los auf Strecke gegangen und war dann zwar gleich am Boden. Aber ja, mir hat das nie was ausgemacht, dieses Wegfliegen vom Berg. Ich habe das echt von der ersten Sekunde an gemacht. Und das ist auch das, was ich jetzt eigentlich noch am liebsten mache. Ich halte mich gar nicht so gern an einem Berg irgendwie auf, sondern ich werde dann immer nervös und will dann immer wegfliegen und losfliegen. Und ja.

[00:22:31] **Lucian Haas:** Wie häufig kommst du dann auch wirklich zurück?

[00:22:34] **Elisa Deutschmann:** Nicht so oft.

[00:22:38] Meistens. Ich glaube, ich bin eigentlich von den langen Strecken bin ich irgendwie, glaube ich, noch nie zurückgekommen. Aber das ist auch voll in Ordnung. Ist auf alle Fälle mein Ziel.

[00:22:47] **Lucian Haas:** Von dem, was ich von dir so gelesen habe, da steht dann immer, oh, ich bin Multisportlerin, aber am meisten fasziniert mich eigentlich das Gleitschirmfliegen. Warum ist das so?

[00:22:56] **Elisa Deutschmann:** Weil ich es liebe. Ich bin irgendwie schon gerne allein unterwegs in den Bergen. Also im Sport am Berg. Also ich mache, ich share das total gern mit Leuten. Aber beim Fliegen, da mache ich irgendwie einfach so mein Ding. Da ist es ruhig. Da habe ich diese wunderschöne Aussicht und ich kann so meine eigenen Wege gehen. Und das finde ich so verdammt cool und das inspiriert mich. Und das Fliegen, da lernt man nie aus. Und das ist auch irgendwie so der erste Sport, wo ich so extrem der Ehrgeiz mich gepackt hat, wo ich einfach nicht genug kriegen kann. Und ich wäre am liebsten jeden Tag irgendwie in der Luft. Und ja, mir wird es da nicht langweilig. Nie. Also egal bei was. Ich glaube, man lernt beim Fliegen nie aus. Und jeder Flug lernt man was dazu. Und es ist auch ein extremer Lernprozess da dabei.

[00:23:43] Also das ist ja unglaublich, wie weit es dann nach oben geht und wo. Man hört es auf gern beim Lernen nie. Und das finde ich so schön daran. Und auch, weil man das verbinden kann. Also weil das ja nicht nur ein Sport ist, sondern man kann so viele Sachen machen. Also egal, ob es jetzt Streckenfliegen ist, Wettkampffliegen, Hike & Fly, Akro, mit dem Rad zu den Bergen fahren. Das Equipment wird so leicht. Jetzt mein Gleitschirm hat einen Kilogramm. Das ist einfach nur genial. Was Besseres, finde ich, gibt es nicht.

[00:24:15] **Lucian Haas:** Du hast gerade gesagt, du wärst auch richtig ehrgeizig damit. So ein starker Ehrgeiz kann ja auch manchmal eine gewisse Gefahr bedeuten, weil man vielleicht sich zu viel abverlangt oder etwas zu viel probiert, wo es dann vielleicht doch schon gefährlich wird. Hast du solche Momente schon gehabt?

[00:24:33] **Elisa Deutschmann:** Also was ich beim Streckenfliegen merke, ist schon ein extremer Ehrgeiz. Also das ist echt verrückt, wie ich dann auf einmal angefangen habe, nur noch nach Kilometern zu schauen. Was ich jetzt so versuche, wieder irgendwie wegzubringen, weil man dann immer nur sich denkt, ah, ein Kilometer mehr noch, dann das und das. Was eigentlich ein totaler Schmarrn ist, weil es geht ja darum, das zu genießen. Da hatte ich schon den

Moment, wo ich dann echt nur noch auf Kilometer geschaut habe und mich dann richtig geärgert hat am Boden. Wo ich gesagt habe, ach, wieso bin ich jetzt da nicht noch weiter geflogen? Und das habe ich immer noch. Aber es war jetzt nie irgendwie gefährlich deswegen. Ich glaube, das ist ein Lernprozess. Und das ist auch total wichtig, damit man halt lernt, damit umzugehen. Es gibt gute und schlechte Tage und ein kleiner Fehler beim Gleitschirmfliegen. Eine Mini-Entscheidung kann halt super sein, aber kann halt auch schlecht sein. Und da

[00:25:19] stehe ich immer wieder davor.

[00:25:22] **Lucian Haas:** Wenn man jetzt so deinen Flieger, relativ kurzen, aber deinen Flieger-Lebenslauf die letzten vier Jahre so betrachtet, wo du selber eine ungeheure Lernkurve mitgemacht hast. Was würdest du sagen, könnte man daraus, können andere daraus vielleicht lernen? Gibt es irgendwelche Besonderheiten, wo du sagen kannst, hey, da war ich besonders gut oder das waren besondere Fortschritte, wo man sagt, hey, sowas könnten andere von mir auch quasi abgucken?

[00:25:49] **Elisa Deutschmann:** Also was ich nicht empfehlen kann, vielleicht können wir das als erstes machen.

[00:25:54] Ich weiß noch, mein erstes Jahr beim Fliegen und am Anfang hat man einfach keine Ahnung. Ich habe jetzt immer noch nicht, aber am Anfang, da passiert so viel gleichzeitig. Und ich war da in extremer Push-Phase, würde ich sagen. Ich hatte dann scheinbar, keine Ahnung, ein paar Monate und bin Biwak-Fliegen in Italien gegangen. Und bin losgeflogen und habe mich da eigentlich mit einer Freundin, die ist schon viel besser geflogen als ich und viel mehr Erfahrung. Und ich hatte einfach überhaupt keine Erfahrung eigentlich. Und im Endeffekt ist das Ganze dann so ausgegangen, dass ich halt dann mit Rückenwind beim Top-Landen da irgendwo reingebombt bin und mir die Bänder gerissen habe. Und ich habe einfach viel zu viel am Anfang wollen. Und am Anfang finde ich, ist halt viel wichtiger, einfach kleine Schritte irgendwie zu wachsen beim Gleitschirmfliegen. Und das kann ich, glaube ich, den Leuten mitgeben.

[00:26:40] Es ist natürlich gut, sich Ziele zu setzen. Aber die Ziele sollten halt irgendwie so in einer normalen Kurve sein. Und nicht, dass man so von 0 auf 100 da gehen will. Also das ist total wichtig, finde ich. Und das setze ich mir auch immer wieder heute noch vor, wenn ich so, ja, wieso nicht da und da? Dann schaue ich, okay, was habe ich denn jetzt gerade für kleine Schritte gelernt eigentlich? Step by step. Und irgendwann kommt man dann einfach auch weiter und zu einem größeren Ziel. Aber diese kleinen Ziele, die sind halt so. Und voll wichtig beim Fliegen, finde ich. Und vor allem auch bei Strecke habe ich das gelernt. Am Anfang habe ich immer mein ganzes Dreieck irgendwie vom Kopf gehabt und habe mich dann gar nicht mehr konzentrieren können da, worauf ich jetzt gerade bin, sondern habe das Ganze gesehen. Dabei muss man sich ja jede Thermik setzen, jedes Aufdrehen, jeder kleine Talsprung als Schritt sehen und in dem Hier und Jetzt beim Gleitschirmfliegen sein und nicht schon 15 Berge weiter irgendwie.

[00:27:35] Oder sich da schon Gedanken machen, wie da der Wind ist. Sondern es geht um das Im-Jetzt-und-Hier-Sein.

[00:27:41] **Lucian Haas:** Du machst oder bietest es auch an, solche Girls Camps, wo du also nur Frauen mitnimmst und ihnen dann das Fliegen nicht bebringst, aber ihnen in ihrer Fliegerkarriere irgendwie etwas weitergibst und sowas. Wie habe ich mir sowas vorzustellen? Was ist das Besondere an solchen Girls Camps? Warum machst du das?

[00:28:03] **Elisa Deutschmann:** Ich mache das, weil ich es extrem toll finde, irgendwie Menschen und vor allem auch Frauen, da weiterzubringen. Weil ich glaube schon, Gleitschirmfliegen ist für manche Frauen schon auch mit viel Angst verbunden. Und durch meine Camps versuche ich ihnen das ein bisschen zu nehmen oder ihnen helfen, irgendwie damit rumzugehen. Und das verbinde ich. Ich biete verschiedene Camps an. Zum Beispiel in Schweden mache ich immer so ein Yoga - und Groundhandling Camp. Und da geht es wirklich so um den Körper, um den Geist und das zu verbinden mit dem Gleitschirmfliegen. Weil ich glaube, dass das alles irgendwie eins ist. Und es ist einfach wichtig, dass man den Körper gut kennt. Und einfach, wo man sich gerade befindet, wie es einem gerade geht, das auch verstehen lernt. Also, ob ich gerade in der guten oder in der schlechten Phase bin.

[00:28:48] Und das dann auch richtig einzuschätzen und auch umzusetzen. Und ja, ich fand, wie ich angefangen habe zu fliegen, waren einfach nur Männer da. Und das macht mir auch nichts aus, weil ich schon immer im Sport eigentlich nur mit Männern unterwegs war. Aber umso mehr Frauen ich dann kennengelernt habe, habe ich mir gedacht, hey, es wäre eigentlich so cool, einfach alle Frauen zusammenzubringen. Und dann eine Community und auch einen Ort zu schaffen,

wo sie sich halt auch trauen, über Sachen zu reden, was sie vielleicht nicht bei Jungs unbedingt sagen. Und meine Aufgabe sehe ich halt da, die dann einfach an die Hand zu nehmen. Und mit ihnen ihren Weg zu gehen, damit sie mit Freude fliegen und kleine Schritte machen, um weiterzukommen. Und da biete ich nicht nur Yoga an, sondern auch Streckenfliegen zum Einsteigen. Das ganze Streckenfliegen-Thema ist ja auch für Frauen am Anfang.

[00:29:37] Ich weiß nicht, ob ihr das kennt. Ich weiß es von mir. Es passieren ja so viele Sachen gleichzeitig. Man weiß gar nicht, wo man als erstes drauf schauen soll. Und da das gemeinsam zu machen, das ist halt einfach einfacher und entspannter, finde ich. Und deswegen mache ich das.

[00:29:50] **Lucian Haas:** Fliegen Frauen anders als Männer?

[00:29:54] **Elisa Deutschmann:** Ja und nein, würde ich sagen. Also ich glaube, wir Frauen sind halt irgendwie, keine Ahnung, wir spüren mehr. Wir sind vielleicht auch ein bisschen ängstlicher in manchen Sachen. Und das kann man auch hier positiv sehen. Und auch positiv fürs Gleitschirmfliegen verwenden. Weil wir vielleicht Sachen ganz anders erspüren, wo thermisch sein könnte, wo der Wind ist. Aber ich glaube, das haben Männer genauso. Also ich glaube schon, dass wir Frauen grundsätzlich ein bisschen ängstlicher sind. Und das zeigt sich natürlich auch beim Fliegen. Deswegen gibt es ja auch so wenige Frauen. Viel weniger bei Wettkämpfen, bei Streckenfliegen irgendwie als Männer. Weil es einfach noch nicht so groß ist.

[00:30:33] **Lucian Haas:** Bei deinen Girlscamps, wenn da Leute sind, die Angst haben. Wie gehst du damit um? Also wie schaffst du es, ihnen die Angst zu nehmen oder zumindest einen Teil davon zu nehmen? Oder dass sie anders damit umgehen können?

[00:30:46] **Elisa Deutschmann:** Ich sage ihnen, dass Angst ganz normal ist und nichts Schlechtes ist. Das ist ja auch irgendwo was Gutes, ein bisschen Angst zu haben. Respekt. Und ich erkläre ihnen, dass ich auch Angst habe beim Fliegen. Manchmal, es gibt Momente. Und ich glaube auch, dass die Jungs Angst haben beim Fliegen. Da gibt es manche Momente, da fühlt man sich einfach unwohl. Und dass sie halt damit nicht alleine sind. Und ich erzähle ihnen halt ein paar Techniken, was ich durchs Yoga mache. Zum Beispiel Atemtechniken. Ich glaube, ganz viel kann man durchs Atem machen. Oder sich positive Sachen zureden. Man sagt sich, hey, ich kann das. Und ja, das mache zum Beispiel auch ich. Wenn ich irgendwie mich unwohl fühle gerade oder so, dann sage ich mir, hey Elisa, du kannst das. Und irgendwie, wenn man sich das nur so vorsagt, das macht ja so viel aus, als ob man sagen würde, hey, alles ist scheiße.

[00:31:35] Und ja. Einfach diese positiven Vibes ihnen beizubringen.

[00:31:40] **Lucian Haas:** Jetzt hast du auch gerade von Atemtechnik geredet. Gibt es da ein Beispiel, wo du sagen kannst, hey, das ist was ganz Einfaches, mit dem man sich aus einer Angstsituation, vielleicht nicht die Angst völlig wegstrecken kann, aber wo man sagt, ich komme mehr wieder zu mir. Ich komme mehr wieder ins Eigentliche jetzt und kann sehen und kann, komme auch besser wieder ins Handeln rein. Weil natürlich dann irgendwann das Hirn nicht mehr so blockiert ist, als wenn es mit Angst quasi freest in sich selbst.

[00:32:06] **Elisa Deutschmann:** Ja, voll. Und zwar einfach ganz einfach lang ausatmen. Also umso länger du ausatmest, umso ruhiger wirst du auch. Und wenn du ganz hektisch atmest, dann wird auch dein ganzer Körper hektisch. Aber wenn du versuchst, ruhig ein - und vor allem dieses lange Ausatmen, länger als du einatmest, da fährt das der ganze Körper runter. Und man kann sich wieder fokussieren. Und das ist eigentlich extrem einfach. Oder eine andere Technik ist dieses tiefe Bauchatmen. Was man oft auch macht. Vor allem im Yoga. Einfach tief durch die Nase ein und dieses lange Ausatmen in den Bauch hinein. Das bringt extrem viel. Zumindest mir.

[00:32:46] **Lucian Haas:** Das heißt, du machst das auch regelmäßig beim Fliegen? Sagst du bei jeder Talquerung jetzt atme ich? Nein, du schüttelst den Kopf. Erzähl mal.

[00:32:53] **Elisa Deutschmann:** Nee, das mache ich nicht. Aber das mache ich, wenn ich mich einfach nicht wohlfühle. Also wenn es irgendwie ruppig wird und ich am Arbeiten bin und dann irgendwie das geschafft habe und dann irgendwie aufgelöst oder aufgewühlt bin. Dann geht es darum, sich eigentlich wieder zu sammeln, dass man gut weiterfliegen kann. Und wenn ich dann merke, hey, ich bin eigentlich immer noch extrem nervös, dann atme ich einfach

mal tief ein und lange aus. Und das klappt eigentlich ganz gut. Das ist aber auch was, was man halt irgendwie üben muss. Also man kann jetzt nicht einfach einmal ein - und lange ausatmen und dann denken, jetzt ist alles wieder normal. Sondern mir hat es geholfen, einfach immer mal wieder einzubauen und so irgendwie seinen Körper spüren zu lernen.

[00:33:33] **Lucian Haas:** Was können männliche Piloten tun? Was können männliche Piloten von weiblichen Piloten lernen?

[00:33:41] **Elisa Deutschmann:** Männliche Piloten von weiblichen Piloten. Ich finde, wir Frauen haben also ein ziemlich gutes Gefühl von Thermik. Und wir spüren gut, wo Thermik ist und wie man dreht. Vielleicht das. Oder vielleicht mal einfach nicht darauf loszufliegen, sondern mehr zu überlegen. Aber ich glaube, ich finde, Mann und Frau ist da schon irgendwie auch ähnlich beim Fliegen. Also ich glaube nicht, dass es so extrem unterschiedlich ist. Sondern dass wir Frauen dann vielleicht einfach mit mehr... Mit mehr Nachdenken und mehr Gefühl irgendwie rangehen an das Ganze.

[00:34:11] **Lucian Haas:** Gibt es Bereiche, wo du festgestellt hast, wo irgendwie Männer im Vorteil sind?

[00:34:17] **Elisa Deutschmann:** Hm. Schnell fliegen.

[00:34:21] Einfach drauf los. Aber ich bin auch so ein Mensch, ich fliege halt einfach drauf los. Ich glaube, ich bin jetzt auch keine ängstliche Frau oder so. Sondern ich bin auch so einfach... Ich höre ganz viel auf mein Gefühl beim Fliegen, beim Sport, bei allem. Und mache das dann einfach. Oftmals ist das auch eine... Ja. Nicht so tolle Idee. Weil ich dann immer die Einzige bin, die irgendwo anders da rumfliegt. Aber es ist so grundsätzlich einfach auf das Gefühl hören. Und ich glaube, viele Männer, die fliegen einfach drauf los im Vollgas. Und los geht's. Und ich merke da schon manchmal, da bin ich eher ein bisschen ängstlicher noch. Und gehe so ein Gas raus. Und oh, was kommt da? Und die bleiben drauf. Aber das hat auch ganz viel mit Erfahrung, wie lange man fliegt, zu tun, würde ich sagen. Und weil Frauen fliegen genauso wie Männer.

[00:35:06] Und können das auch genauso gut.

[00:35:11] **Lucian Haas:** Machen wir mal einen kleinen Themenwechsel. In diesem Sommer, da warst du auch mit einem Mal plötzlich Supporterin für Chrigel Maurer bei den X-Alps. Und hast da dann für den auch hauptsächlich die Social-Media-Kanäle bespielt. Und vielleicht noch anderes gemacht. Das kannst du gleich erzählen, was da vielleicht alles dazugehörte. Wie kam es eigentlich dazu?

[00:35:32] **Elisa Deutschmann:** Ja, wir beide kennen uns von Salewa. Wir sind da beide im Team. Und ich habe ihn bis X-Alps eigentlich gar nicht gekannt, so wirklich. Irgendwann hat er mich dann das Jahr davor angerufen. Und hat so gesagt, hey Lisa, ich habe da eine Idee. Magst du mitkommen zu den X-Alps? Und X-Alps war für mich schon immer ein großes Thema. Ich wollte schon so dabei sein, mir das mal wirklich live anzuschauen. Und dann habe ich mir gedacht, ja, wenn ich die Chance habe, da beim Chrigel mit dabei zu sein, dann let's go. Und ja, so war das dann auch. Und ja, es war eine der coolsten Erfahrungen, die ich in meinem Leben gemacht habe. Also ich war total traurig, wie es vorbei war. Weil es war, wir hatten so ein verdammt tolles Team. Besser hätte ich es mir nicht vorstellen können. Und auch er als Mensch hätte ich mir nie gedacht, wie verdammt entspannt es, wie perfekt einfach alles war.

[00:36:22] Und ja, so hatten wir eine coole Zeit. Und so ist das Grundding entstanden. Er hat mich angerufen und ich habe gesagt, ja, ich bin dabei.

[00:36:30] **Lucian Haas:** Der Chrigel hat ja relativ kurz vorher noch sein Team im Grunde ausgetauscht. Aber wenn ich dich jetzt richtig verstanden habe, warst du nicht Teil des Austauschs, sondern du warst schon länger eingeplant. Du wärst quasi halt zusätzlich zu dem anderen Team noch dazugekommen.

[00:36:44] **Elisa Deutschmann:** Genau. Ja, also von Anfang an, meine Aufgabe war Social Media. Also das war ein Teil davon. Und das war auch so mein Hauptjob. Aber natürlich habe ich ihn auch ganz normal supportet, was angefallen ist. Und ja, so war das. Also genau. Wir haben dann einen Probe-Wettkampf gemacht und haben dann gemerkt, dass das jetzt nicht so perfekt funktioniert. Und er hat da ganz viel auf sein Bauchgefühl gehört. Und dann einen Tag vor Start haben wir dann, also das Team hat sich dann erst gefunden. Am nächsten Tag in der Früh ist losgegangen. Ich glaube, um acht am Abend waren wir dann alle in Kitzbühel und haben uns da kennengelernt. Und ja,

das war auf alle Fälle ein Abenteuer, weil es ist erst mal darum gegangen, dass wir als Team funktionieren. Und ja, aber ich muss ganz ehrlich sagen, dass er da so ein gutes Gefühl gehabt hat und wirklich Leute genommen hat, wo er gewusst hat, dass das irgendwie alles zusammenpasst.

[00:37:35] Und wir hatten keinen einzigen Streit während den ganzen Excerpts. Wir haben einfach funktioniert. Jeder hat sich geholfen. Also wenn ich gemerkt habe, hey, jetzt ist es viel wichtiger, keine Ahnung, dass er sein Trinken noch kriegte oder dass wir da hochgehen, dann war halt das gerade meine Aufgabe. Und genauso war das halt bei den anderen auch. Und das fand ich inspirierend, weil das einfach so harmoniert hat, obwohl wir alle irgendwie uns nicht kannten.

[00:37:59] **Lucian Haas:** Hattest du dir besondere Ideen gesetzt? Zu sagen, hey, ich bin jetzt hier für Social Media, für Chrigel zuständig. Was kann ich denn da mal irgendwie Neues, Anderes, Besseres machen, als normalerweise bei Social-Media-Beiträgen gemacht wird?

[00:38:15] **Elisa Deutschmann:** Ja, also wir haben uns auch davor zusammengesetzt und uns war beiden eigentlich klar, dass wir etwas Neues machen wollen. Wir wollen nicht jetzt einfach nur Fotos, Videos machen, sondern wir wollen seine Gedanken teilen. Weil das ist das, was sich der Zuschauer irgendwie fragt. Wieso fliegt er jetzt da hin? Oder das sind ja auch immer seine Entscheidungen. Warum er meistens auch gewonnen hat dann die letzten Jahre. Seine Special Moves oder wie die alle sagen, die Leute. Die

[00:38:39] **Lucian Haas:** Magic Moves sagen. Magic

[00:38:41] **Elisa Deutschmann:** Moves, ja genau. Und das war dann so meine Aufgabe. Und das war für mich auch schon ein bisschen herausfordernd, wie man das halt transportiert, also nach draußen einfach zeigen kann. Wie man seine Gedanken und vor allem, wir wollten so live wie möglich sein, nach draußen zeigen. Und ja, das haben wir dann eigentlich gelöst, indem ich immer da war. Das war so mein Job. Und immer alles sofort geteilt habe. Und er mir durch Sprachnachrichten beim Fliegen einfach gesagt hat, wie es ihm gerade geht, was er jetzt macht, wieso er da hinfliegt. Und dann ich das Ganze umgewandelt habe und dann geteilt habe nach draußen.

[00:39:17] **Lucian Haas:** Das heißt dann aber auch, du sitzt dann beispielsweise im Tourbus, mit dem ihr da mitgefahren seid, der andere fährt. Und du sitzt nebendran am Laptop und schneidest noch Videos und baust so ein Zeug zusammen.

[00:39:27] **Elisa Deutschmann:** Ja voll. Also es war eigentlich immer so, wir sind in der Früh aufgestanden. Dann habe ich die Kamera draufgehalten. Dann hat er mir kurz erzählt, was er glaubt, wie es heute so wird. Dann ist er losgelaufen. Ich bin meistens noch mitgelaufen, paar Kilometer. Dann habe ich ihn währenddessen noch interviewt. Dann bin ich ins Auto gehüpft, habe das zusammengeschnitten. Dann sind wir irgendwie berg hoch gegangen. Da bin ich einen Teil mitgegangen, ganz. Oder andere Leute haben für mich die Fotos übernommen, weil ich ja nicht nur die Gedanken geteilt habe, sondern auch die Fotos gemacht habe und die Videos. Und dann, wenn wir gefahren sind im Auto, da haben mir auch die Lisa total leid getan. Das war die mit mir im Auto. Dann war ich wie so ein Geist neben ihr und habe nur geschnitten und nichts geredet. Aber ja, wir haben uns da echt gut eingespielt.

[00:40:12] Und ja, am Abend dann auch. Also ich war dann schon oft länger auch als die anderen wach, weil halt natürlich musst du das filmen, was jetzt gerade ist. Und dann musst du es aufbereiten. Hat es immer dauernd Phasen. So mittags war immer das krassste Tief von uns allen. Da waren wir dann alle müde. Aber dann ist es wieder irgendwie bergauf gegangen und es war echt cool. Und für uns alle war das auch, also vor allem für den Chrigel, aber auch für uns war das so schnell vergangen. Keiner hat irgendwie damit gerechnet, dass das halt nach sechs und halb Tagen vorbei ist. Da waren wir dann irgendwie alle happy, aber auch schockiert, dass es jetzt einfach vorbei ist, weil wir haben uns alle auf zwei Wochen eingestellt. Und der Chrigel hat auch davor mal gesagt, ich habe ihm so ausgerechnet, wie lange ich glaube, wann wir an welchem Tag wo sind. Dann hat er gesagt, wir brauchen da zwölf Tage für das Ganze.

[00:40:57] Oder wir schaffen es eh nicht. Und dann waren wir nach sechseinhalb Tagen fertig. Das war schon verrückt.

[00:41:02] **Lucian Haas:** Ja, konnte auch keiner wissen, dass das Wetter so gut fliegbar wird. Zumindest für die X-Alps Leute, die dann auch bei teilweise relativ heftigen Bedingungen dann trotzdem einfach noch 200 Kilometer weiter fliegen können. Was hast du denn eigentlich jetzt so als Insiderin, die du da warst, über die Red Bull X-Alps gelernt, wo

du sagst, das habe ich vorher so gar nicht gewusst. Das hat mich echt überrascht.

[00:41:30] **Elisa Deutschmann:** Also als Insiderin, ich meine, das Ganze ist schon, also ich habe ja das schon die Jahre davor auch verfolgt. Mein Freund war auch schon zweimal Supporter mit dabei, deswegen hatte ich schon einen ziemlich tiefen Einblick, was einen da erwartet. Also das war jetzt nicht so, dass ich da komplett unknown hin gekommen bin, sondern ich wusste auch, wie das so in einem Team sein kann und wie das ablaufen kann. Und im Endeffekt war ich aber sehr positiv überrascht. Also ich dachte mir, dass das alles viel schlimmer ist. Was ich aber gesehen habe, ist nochmal viel mehr, wie extrem das ist für die Athleten. Also unter welchen Bedingungen sie fliegen und ja, das schaut von außen, da schaut man irgendwie auf, keine Ahnung, Live-Tracking und sieht, wow, jetzt steigen sie, jetzt sinken sie. Aber wenn man dann irgendwie so noch mehr mit dabei ist, dann merkt man auch mehr, wie verrückt das alles ist einfach.

[00:42:20] Und nach so vielen Tagen so fit zu sein und ich glaube, dadurch so live mit dabei zu sein. Dann sieht man nochmal mehr, wie extrem es ist.

[00:42:29] **Lucian Haas:** Gibt es dann Sachen, wo es dann auch heißt oder wo es dann auch hieß so, Elisa, das lässt, hast du zwar jetzt mitgefilmt, aber das lässt du bitte raus, das kommt nicht auf Social Media?

[00:42:41] **Elisa Deutschmann:** Ne, ne, wir haben davor einen Deal gemacht, jeder muss überlegen, was er sagt und ich schaue dann nicht danach, ob das gut ist oder nicht. Und natürlich, aber es war nie dabei, dass ich gesagt habe, das ist jetzt ein totaler Schmarrn, das kann man nicht. Ja okay. Das ist ja auch ein bisschen wie ein Buchladen. Mein Lieblingsmoment war, wo der Gregor uns eine Sprachnachricht geschickt hat und dann so Juhu geschrien hat und das haben wir uns dann immer als Dauerschleife angehört, weil dann ist geflogen und er dachte nicht, dass es fliegt und das war ein lustiger Moment, den habe ich auch geteilt.

[00:43:14] **Lucian Haas:** Okay, in einem von diesen Videos von da findet man irgendwo noch ein Juhu, was du dann da als Sprachschleife da mitgenommen hast.

[00:43:22] **Elisa Deutschmann:** Genau, wir haben da so eine Dauerschleife gemacht, immer so Juhu, Juhu.

[00:43:28] **Lucian Haas:** Wenn du jetzt sagst, das war so extrem, ist das denn dann für dich auch so abschreckend, dass du sagst, ich als Athletin, das würde ich nie machen oder ist das, wenn man da so daran teilnimmt, da sagt man, ey, das hat schon so eine Faszination, ich will irgendwann auch mal in den X-Alps teilnehmen. Border Races mache ich ja eh schon, also das ist halt nur das Border Race mal 20 oder was auch immer.

[00:43:49] **Elisa Deutschmann:** Ja, mich fasziniert das schon immer, also das Rennen grundsätzlich, was man macht mit dem Gleitschirm und auch wenn man ein tolles Team hat. Das ist einfach auch ein Wettkampf, ein Rennen, was man nur mit Team meiner Meinung nach auch gut meistern kann. Und mich fasziniert es ja, aber ich habe auch gesehen, unter welchen Bedingungen man mal fliegen muss und wie man da auf dem Kopf cool bleiben muss. Und da hat mich der Chrigel ja fasziniert, einfach wie er das gemacht hat. Und da ist noch ein weiter Weg hin, weil man will ja da auch mit einem guten Gewissen einfach rangehen und will da eigentlich für, man kann nicht für alles vorbereitet sein. Aber man sollte halt irgendwie für alles vorbereitet sein. Für das meiste einfach vorbereitet sein und wissen, man kann das und da bin ich definitiv noch nicht so weit.

[00:44:34] **Lucian Haas:** Wann wirst du soweit sein?

[00:44:36] **Elisa Deutschmann:** Schauen wir mal.

[00:44:38] **Lucian Haas:** Aber es ist schon ein Ziel für dich zu sagen, okay, X-Alps, ob 2025 oder 2027 oder wann auch immer, da will ich hin.

[00:44:45] **Elisa Deutschmann:** Es ist ein Traum, ja, schon immer. Ich weiß auch noch, wie ich zum Fliegen angefangen habe, habe ich ein Foto hochgeladen und da hatte ich so diese Red Bull X-Alps Caps auf. Da hat mir Red Bull X-Alps gleich drunter geschrieben. Und so nächstes Jahr bist du bereit oder sowas. Ich hatte doch keine Ahnung davon, was man da eigentlich macht. Ja, na, es ist auf alle Fälle ein Traum. Mal schauen.

[00:45:09] **Lucian Haas:** Wenn du jetzt so dicht bei Chrigel dran warst und gesehen hast, was der so alles, also wie der das managt und sowas. Was würdest du denn sagen, was hast du am meisten von ihm da mitgenommen? Oder wo hast du wirklich was gelernt, wo du sagst, das kannst du für deine Fliegerei in irgendeiner Weise vielleicht umsetzen?

[00:45:28] **Elisa Deutschmann:** Mhm. Also, was ich gelernt habe, ist einfach, wie verdammt cool er bleibt. Leute sind vor ihm und ich dachte dann so, oder wir haben auch so ein Team beredet, okay, wie wird das jetzt sein? Wie wird er drauf sein? Und er ist trotzdem einfach irgendwie entspannt geblieben. Auch an dem Entscheidungstag, den Moment werde ich auch nie vergessen. Da stehen wir irgendwie am Berg oben und unser Berg war im Schatten einfach, wo wir waren. Und die anderen Berge waren eigentlich in Sonne und er musste eigentlich starten, weil der Damian war vor ihm. Und das war der Tag da, wo sie dann bei dem extremen Nordwind geflogen sind. Und dann haben wir Musik angemacht, seine Lieblingsmusik, und haben da oben getanzt alle. Und dann ist die Sonne rausgekommen. Und dann ist er gestartet und ja, und das hat funktioniert.

[00:46:13] Und er ist aufgedreht und einfach so, wie entspannt er bleibt. Und in den Situationen, wie er echt, auch der Moment da, wo wir dann Richtung Fisch geflogen sind. Davor hatte er diese Bastelstelle. Und wir alle im Auto, oh mein Gott, eine Stunde hat er da rumgeschoben bei null Schiebern die ganze Zeit. Ich bin ausgezickt eigentlich im Auto. Und er ist aber in dem Moment, hat er irgendwie alles weggeblendet. Und hat gesagt, er hat sich jetzt nur noch auf das hier und jetzt fokussiert. Und hat nur noch geschaut jetzt, dass er jetzt hier irgendwie wieder wekommt. Und ihm war egal, dass alle wegziehen. Und das fand ich inspirierend. Und das will ich auch oder versuche ich für mich mitzunehmen beim Fliegen. Dass ich halt nicht schon zehn Steps weiter denke. Sondern nämlich einfach auf jetzt fokussiere. Wo ich jetzt bin.

[00:46:58] Und wenn das dann gut klappt, dann kann ich mir überlegen, was mache ich dann.

[00:47:02] **Lucian Haas:** Auf jetzt fokussieren. Wie gut gelingt dir das schon?

[00:47:08] **Elisa Deutschmann:** Meistens besser, meistens nicht so gut. Keine Ahnung. Das

[00:47:11] **Lucian Haas:** war jetzt zweimal meistens. Das kann man sich jetzt überlegen, was noch überwiegt. Aber wenn man so guckt. Du hast ja einiges auch noch an Plänen für die Zukunft so vor. Und wenn man sagt. Wie setzt man da dann so seine Schwerpunkte? Worauf willst du achten?

[00:47:31] **Elisa Deutschmann:** Ja, mein Fokus liegt jetzt für vor allem das nächste Jahr auch wirklich 100 % eigentlich auf dem Fliegen. Ich habe jetzt auch angefangen, wirklich so Reihen, Streckenflug, Bergkämpfe zu machen. Das habe ich davor gar nicht gemacht, weil es mir einfach darum geht, viel zu fliegen, viel zu lernen. Und auch zu lernen, schnell zu fliegen. Und halt auch Linien zu finden einfach. Weil ich fliege halt einfach nach Gefühl. Und manchmal ist es gut, manchmal schlecht. Und da einfach noch mehr mitzunehmen. Und ja, ich will viel auch rein Streckenfliegen für mich selber machen. Und versuche da gerade alles viel hervorzuarbeiten, mir Zeit freizuschaukeln, dass ich nächstes Jahr auch das wirklich machen kann.

[00:48:09] **Lucian Haas:** Gibt es von den Plänen auch im Hinterkopf auch sowas so. Okay, was kann ich gut als Influencerin dann wieder auch irgendwie umsetzen, bildlich?

[00:48:18] **Elisa Deutschmann:** Nee, gar nicht.

[00:48:21] **Lucian Haas:** Das ist wirklich einfach nur verfolgen. Das ist mein Ziel. Da habe ich Lust zu. Und wenn ich diese Lust transportiert bekomme, dann werden schon alle begeistert zugucken.

[00:48:29] **Elisa Deutschmann:** Ja, ich hoffe es mal, dass es so funktioniert. Nee, bei mir war es auch immer schon so. Ich habe einfach gemacht, worauf ich Lust habe und habe das einfach geteilt. Also ich habe mir da nicht irgendwie davor groß Gedanken gemacht. Außer es ist wie gesagt einfach halt ein Job, wo ich weiß, ich muss das jetzt machen. Aber ansonsten ist das einfach Gefühlssache.

[00:48:49] **Lucian Haas:** Was steht dann jetzt im Winter bei dir an?

[00:48:53] **Elisa Deutschmann:** Ähm. Also erstmal will ich viele Skitouren gehen, weil Skifahren ist auch eine riesen Leidenschaft von mir. Vor allem das Freeriden. Da bin ich mit groß geworden. Und dann im Januar, Februar

Kolumbien. Das habe ich auch die letzten beiden Jahre schon gemacht. Da will ich auch ein paar Wettkämpfe fliegen und vor allem viel Airtime sammeln. Das ist jetzt so der erste Plan. Und dann steht eh schon wieder der Frühling an mit vielen Sachen.

[00:49:19] **Lucian Haas:** Machst du auch Hike and Fly Touren so mehrtägig? Dass du wirklich sagst. Okay, ich übernachtete irgendwo und fliege dann weiter? Oder ist das gar nicht so deine Art?

[00:49:30] **Elisa Deutschmann:** Also das ist auf alle Fälle was, was ich mehr machen will. Ja, auch gerne nächstes Jahr. Im Frühling habe ich mir das vorgenommen, einfach mal loszufliegen mit meinem Schlafsack. Wie weit fliegen zu gehen und schauen, wie weit ich komme. Und ja, aber bis jetzt schon ein bisschen, aber noch nicht so viel, wie andere Leute das machen. Aber das ist auch was mich halt eigentlich am Gleitschirmfliegen schon immer fasziniert hat. Dass du halt einfach auch dein Schlafsack mitnimmst. Und einfach losfliegen kannst und schauen kannst, wo du am Abend rauskommst. Und ich meine, was gibt es denn mehr als Freiheit, als das zu machen, oder? Und dann am nächsten Morgen, wenn es klappt, wieder loszufliegen. Das ist einfach genial.

[00:50:06] **Lucian Haas:** Gibt es einen Traumflug oder sowas, wo du sagst, oder ein Traumprojekt, wo du sagst, das will ich auf jeden Fall mal realisieren?

[00:50:15] **Elisa Deutschmann:** Ja, ich habe einen Traum. Und zwar möchte ich mal die, also komplett ganz Europa, die Alpen fliegen. Und dann mit dem Segelboot wieder alles zurücksegeln.

[00:50:26] **Lucian Haas:** Aber dann müsstest du einmal um ganz Italien herum segeln, wenn du sagst, alles wieder zurücksegeln. Ja,

[00:50:31] **Elisa Deutschmann:** genau. Hast du denn schon den Segelschein? Nein, aber ich segle gerne.

[00:50:36] **Lucian Haas:** Dann müsste ein anderer für dich segeln, oder du müsstest den Segelschein bis dahin noch gemacht haben.

[00:50:41] **Elisa Deutschmann:** Nein, man braucht gar keinen Segelschein, um segeln zu können. Man muss ja nur so ein Motorboot für den Motor auf dem Boot haben. Und dann darf man auch segeln. Und ja, das ist auch, das Segeln fasziniert mich einfach auch. Mal schauen, wo es hingeht.

[00:50:56] **Lucian Haas:** Gut, Elisa, dann wünsche ich dir, dass das in Erfüllung geht. Einmal die Alpen längs, dann wieder um die Alpen herum quasi mit dem Segelboot wieder zurück. Und auch alle anderen weiteren Projekte, die du da hast. Vielleicht sehen wir dich ja dann schon bei den X-Alps 2025 nicht als Supporterin, sondern vielleicht schon als Mitfliegerin oder dann 2027. Auf jeden Fall dir alles Gute noch für alle weiteren Projekte, die da noch kommen.

[00:51:21] **Elisa Deutschmann:** Danke dir. Cool.

[00:51:26] **Lucian Haas:** Das war die Podz-Glitz Episode 118 mit Elisa Deutschmann. In den Shownotes dieser Folge auf dem Gleitschirm-Blog Lu-Glitz findest du noch weiterführende Links. Wenn dir die Folge gefallen hat, dann abonniere doch Podz-Glitz. Das geht überall, wo es Podcasts gibt. Wenn du dort auch noch ein positives Rating hinterlässt, hilfst du gleich mit, Podz-Glitz noch bekannter zu machen. Oder erzähle einfach deinen Fliegerfreunden davon. Vielleicht ist dir aufgefallen, dass Podz-Glitz und Lu-Glitz frei von Werbung sind. Das halte ich so aus Überzeugung und im Sinne der Unabhängigkeit. Dennoch steckt einiges an professioneller Arbeit und auch Kosten in diesen Produkten. Für die Finanzierung setze ich auf das Konzept der freiwilligen Förderung. Wenn du schon bis hierhin zugehört hast, dürfte der Podcast für dich ja einen Mehrwert bieten.

[00:52:16] Ich lade dich ein, wie schon andere Hörer und Leser, als Förderer einfach etwas zurückzugeben. Die Summe kannst du selbst bestimmen. Ein häufig gewählter Förderbeitrag ist 60 Euro im Jahr oder umgerechnet 5 Euro pro Monat. Aber egal was du zahlst, jeder Betrag trägt in der Summe seinen Teil dazu bei, dass sich Podz-Glitz und Lu-Glitz im Dienst der Gleitschirmszene auch in Zukunft weiter betreiben und entwickeln kann. Alle nötigen Infos, wie dein Förderbeitrag mich erreicht, findest du auf www.Lu-Glitz.blogspot.com. Dort gibt es den Menüpunkt Fördern. Lu-Glitz schreibt sich l u minus g r i d z Bis zum nächsten Mal. Fall nicht vom Himmel.

[00:53:00] Ciao.

English

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

Show notes

Elisa Deutschmann is the paragliding pilot with the most followers on Instagram. How social media shapes her life as an athlete

A Chrigel Maurer currently has just under 58,000. Aaron Durogati is at 37,000. Pal Takats has 33,000 and Paul Guschlbauer 26,000. I am talking about the followers on Instagram. For those who make a living as a professional paraglider, such numbers are worth cold hard cash. Because with many followers on social media, you can score points with sponsors.

All of the mentioned are big names in the scene. As far as success on Instagram is concerned, however, they are still outperformed by a paragliding pilot whose name one should perhaps not just remember for that reason: Elisa Deutschmann.

The 27-year-old has only been paragliding for four years, but with ambitious goals. As a multi-sport talent who showcases her passion for trail running, cycling, skiing, kiting, surfing, nature and mountains, and increasingly also paragliding on social media, she quickly became a sought-after ambassador of the scene.

What it means to be an influencer; what her everyday life looks like between training and laptop, Hike-and-Fly races and sponsor appointments; what experiences she had as a supporter of Chrigel Maurer at this year's Redbull X-Alps; what her offer of the Girls Camps is all about and which non-sporting dreams she still wants to realize herself – Elisa Deutschmann tells all this and more in this 118th episode of Podz-Glitz.

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

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

Music for this episode:

Track: Southern Gothic | Artist: Kevin MacLeod

CC 4.0, <https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>

Artists: <http://incompetech.com/>

Elisa Deutschmann is a paragliding pilot with many followers on Instagram. How social media shapes her life as an athlete.

Links:

- Instagram: <https://www.instagram.com/elisa.deutschmann/>
 - Homepage: <https://www.elisadeutschmann.com/>
 - Tandempilotin at Gleitzeit: <https://www.gleitzeit-tandemfliegen.de/team/elisa-deutschmann>
 - Girls-Camps: <https://luftikus-flugschule.de/gleitschirmreisen/girls-camp/>
-

Source: <https://lu-glitz.blogspot.com/2023/09/podz-glitz-118-die-influencerin.html>

Transcript

[00:00:07] **Elisa Deutschmann:** I've actually always wanted to be done with this influencer thing at some point and just do what I feel like doing—pure sport, just pursuing my own goals—and yeah, not be so bound by it anymore. That was always my big goal, and I've slowly managed to achieve that by now.

[00:00:31] **Lucian Haas:** Podz-Glidz, the Lu-Glidz podcast. Stories from the cosmos of paragliding. Today with Elisa Deutschmann. And I am Lucian Haas. Chrigel Maurer is currently at just under 58,000. Aaron Dorogati is at 37,000. Pal Takac has 33,000 and Paul Guschlbauer 26,000. I'm talking about followers on Instagram. For those who make a living as a professional paraglider pilot, these numbers are worth cold hard cash. Because with many followers on social media, you can score points with sponsors. All those mentioned are big names in the scene. However, when it comes to success on Instagram, they are still being outperformed by one paraglider pilot whose name you probably shouldn't just memorize for that reason alone.

[00:01:26] Elisa Deutschmann. The 27-year-old has only been paragliding for four years, but with ambitious goals. As a multi-sport talent who shares her passion for trail racing, cycling, skiing, kiting, surfing, nature and mountains, and increasingly paragliding on social media, she quickly became a sought-after ambassador for the scene. What it means to be an influencer, what her daily life looks like between training and her laptop, hike-and-fly races and sponsor meetings, what experiences she had as a supporter of Chrigel Maurer at this year's Red Bull X-Alps, what her Girls Camps offer entails, and what non-sporting dreams she still wants to realize—Elisa Deutschmann tells all of this and more in this video.

[00:02:16] In this 118th episode of Podz-Glidz. If you enjoy the podcast, please support my work as a patron. You can find out how to do that very easily on my paragliding blog Mooglides, specifically on the support page.

[00:02:35] Elisa, if someone is meeting you for the first time and asks you, hey, what do you actually do for a living, what do you say then?

[00:02:45] **Elisa Deutschmann:** That's always a difficult question. Because then I always have to think about what I actually do for a living.

[00:02:52] And I always start by saying what I actually learned. Which is that I'm actually a designer. I'm a fashion designer and also a seamstress. And then I always say, but I don't actually do that anymore, right now I do social media and a lot of sports. And that's basically how I describe what I do.

[00:03:13] **Lucian Haas:** Social media means you're an influencer, or what do you call it?

[00:03:17] **Elisa Deutschmann:** That's a good question. Yes, well, obviously I'm an influencer. Everyone who shares people, influences, or things on social media is an influencer. But I also have to say that I didn't really get along with that name for a very long time, because I never really saw myself as an influencer. In the past, the word influencer was a bit tarnished for me, and I'd think, "Am I an influencer?" Because for me, without wanting to say it in a bad way, but basically, women who did a lot with makeup or stuff back when it all started—that was kind of my perception of it. Nowadays, it's something completely different. And now I think it's cool that I am one. But it took a long time for me to accept that for myself.

[00:04:00] **Lucian Haas:** Now explain to me from your perspective, what actually is an influencer?

[00:04:06] **Elisa Deutschmann:** So, in my opinion, an influencer is actually a person who is in the public eye, who shares things with their community. And that can be anything. It can be, like for me, sports, the mountains, nature—it can be products, it can be travels. But actually, nowadays, anyone who gives something to the community, in my opinion, is an influencer.

[00:04:32] **Lucian Haas:** Does being an influencer always mean you're making money from it, or are you already an influencer if you're just having fun?

[00:04:39] **Elisa Deutschmann:** I think you are one even if you're just having fun. I mean, whether you call it an influencer, an ambassador—you can call it whatever you want, really. I think it's actually a group. And it was like that for me too in the past. I just started and shared my stuff without thinking anything specific about it. And in that sense, I

already influenced people, or whatever you call it. Exactly. And yeah, I mean, that's also something good. I think the name has somehow become a bit tarnished over time. So, in my opinion, "influencer" has actually gotten a bit of a bad reputation. And yeah, you have to learn how to deal with that somehow.

[00:05:19] **Lucian Haas:** I mean, in German, if you imagine it, it would be "the influencer" or "the influencer woman." That already has a certain negative connotation somehow. It's someone who manipulates me in a certain way.

[00:05:31] **Elisa Deutschmann:** Yeah, exactly. And that's why I always had a problem with the name when people said, "You're an influencer." But I mean, that's also something positive, because just showing people things doesn't mean it's something bad in that sense; it's actually something good. You're somehow providing people with added value, and they can maybe take something away from what you do, experience positive things. But yeah, that's just how it is these days.

[00:05:59] **Lucian Haas:** How did you go from being a fashion designer to the influencer Elisa Deutschmann? I mean, how did it happen that you eventually said, okay, this is actually sort of my main job now?

[00:06:12] **Elisa Deutschmann:** Yeah, that's actually funny. Because it's not actually my main activity at all. I mean, I've always been the kind of person who likes doing a lot of things at once, many different things. And during my apprenticeship, during my studies, I just started with social media and just showed myself doing sports—what I do—without any particular thoughts. And at some point, I suddenly started getting more followers. People thought it was cool and it just grew naturally. And yeah, and at some point the question came up: okay, I'm a fashion designer. I finished my studies and developed and designed sports gear for companies. And I tried to somehow combine the fashion world and sports. But at some point, the thermal of social media became more and more work.

[00:06:59] And that's also a job that I'm able to do right now. I have no idea what will happen with this job in ten years, but I've just decided on this path for the time being.

[00:07:10] **Lucian Haas:** What do you need to be able to do for that? Because you say you've chosen this job. So, what skills do you need to have to work as an influencer?

[00:07:21] **Elisa Deutschmann:** Phew, I'd say you have to be able to sell yourself well. And above all, it's not about what skills you have yourself, but you have to have a community—followers who think what you do is cool. Because that's what makes you interesting to companies and partners. And that's how you can eventually maybe make a living from it. Because before that, even if you do good work, if nobody cares, then it doesn't bring you anything. That's why the community is actually the most important thing.

[00:07:49] **Lucian Haas:** Well, if you look at Instagram, you now have more than 60,000 followers. And if you look at that, at least in the paraglider sector, what do other famous people have? If you look at Chrigel Maurer, Paltakatz, Paul Guschlbauer, or Horacio Llorenz the Spaniard and stuff like that—they have significantly fewer than you. How did you manage it, even though you don't have those super athletic successes to show off yet and all that? And also, if I see it correctly, you've only been paragliding for four years and such. How did you manage to build such a large following and to say, I'm even better than a Chrigel when it comes to that?

[00:08:35] **Elisa Deutschmann:** Well, I'd say for me, I've always done sports before this. Mountains were my passion, whether on skis or trail running. And then paragliding came along. And that was a step where I also noticed with my community that this is a new sport. And there's a new target audience, which wasn't that easy at the beginning. But then I just somehow pulled them along and gained many new people. And that's how it happened. So I didn't start from scratch four years ago; I've been doing social media for, I don't know, I'm not sure, for a few years. So it grew together with it. Paragliding just grew with me and with Instagram. And the community too.

[00:09:16] **Lucian Haas:** You were active under the name Artificial at the beginning, if I saw that correctly. But then you gave it up at some point. Yeah. Why? Isn't it good to have a brand like that, where you say, hey, I'm just going to stick with it?

[00:09:30] **Elisa Deutschmann:** Yeah, I wanted that for a long time too. But I founded Artificial because I think I wanted to start my own fashion label at 13, and I was looking for names for it and called it Artificial. And I just felt really good about it back then. I even called myself Artificial on Instagram, which felt quite awkward. But over the last

few years, I realized that sports is what actually connects me to Elisa Deutschmann. So everything I do is about flying. My name is always Elisa Deutschmann there, and not Artificial. And I decided, okay, now is the time for me to call my fashion Artificial and for me to be Elisa. But it was a weird step at the beginning, because as you said, a lot of people thought it was total crap. People actually know me as Artificial, and all my entries were always Artificial on everyone's websites.

[00:10:22] But for me, it just felt like the right time after a while, and then I did it.

[00:10:29] **Lucian Haas:** So the influencer can no longer be found under Artificial, but definitely under Elisa Deutschmann. Tell me a bit about what a typical day is like for an influencer? Mhm. So how do you plan your, in quotes, job?

[00:10:45] **Elisa Deutschmann:** That's funny, because I don't just do influencer stuff, I also do social media for different companies. I also did freelance design for companies for a long time. And since I have so many different components, I always plan my day with a to-do list, because I just have to do so many different things in one day. And my training is also added to that, so my to-do lists are extremely important. And then I work through what I have to do today. And every day is different. And that's also kind of the cool thing. So what you don't see, for example, with all the influencer stuff, is that I, I don't know, sit at the computer for three or four hours every day, answering emails, having meetings with clients, preparing things—so yeah, at least three or four hours.

[00:11:32] The time that goes into it, which people just don't see from the outside. I always find that funny. My mom also always asks, "What are you doing at the computer all day?" She never understood it either. And now she's also seen how much work goes into it, what people just don't see on the outside. It's definitely more, I'd say even more than a normal 40-hour job. Especially because for me, there's no weekend or time off; it's just that whenever I do something, it gets shared. And yeah, if the weather is good, then it's good. And yeah.

[00:12:07] **Lucian Haas:** You said you have meetings with clients and things like that. Are those clients you discuss what you can do for them on your channel? Or are they clients for whom you also produce something for their channels?

[00:12:21] **Elisa Deutschmann:** It's quite different. For me, it's like this: I don't really do one-off collaborations; I actually have long-term partners. I have contracts with them, but it's not just about influencers, it's also about my sport. And it just stretches over several years. For them, there's a set number of things I do—what I prepare, posts, projects. And that's what my meetings are actually about. And of course, there are also clients where something is done just once. And there are meetings for those too—getting to know each other, what's being done, projects, events. There's just a lot of time involved in all of that.

[00:12:59] **Lucian Haas:** How many fixed, long-term partners do you have?

[00:13:04] **Elisa Deutschmann:** Phew. One, two, three.

[00:13:09] I have five, exactly. They, exactly, usually stay with me for about three years.

[00:13:14] **Lucian Haas:** Those would be, for example, I think Salewa you definitely have, I saw that. Exactly,

[00:13:20] **Elisa Deutschmann:** I also have Salewa, Skywalk, GoPro, Powerbar, Silver, and Schienmarke.

[00:13:26] **Lucian Haas:** And then you have a contract, and in those influencer contracts, it says you have to post X images per month or whatever it's like? How do you imagine that? No, exactly.

[00:13:37] **Elisa Deutschmann:** So, I don't have any influencer contracts with companies anymore. That was back in the day. Nowadays, for most of them, I'm actually represented as an athlete. And there, it's really more about what I do in terms of competitions and projects. But I also have ones like Powerbar or something. There, it's just that the companies—well, the people—want to see the products. And then there's a number I do for the companies per year, and I share that with them. Sort of my career path, in a way. And that was always my goal, actually. I've always wanted to move away from being one of these influencers. At some point, just get away from it. And just do what I feel like doing. Purely sport, purely pursuing my goals. And yeah, not be so tied down anymore. That was always my big goal. And now, I've slowly managed to do that.

[00:14:23] **Lucian Haas:** You post on Instagram almost every day. How do those ideas come about? Or is it actually always spontaneous? Like, "Hey, I'm going for a bike ride today and the lighting is great." Then I turn on the camera, film for a bit, or take a photo, and then see what I actually end up posting later. Or is a lot of that actually planned?

[00:14:45] **Elisa Deutschmann:** No, for me, it's actually really all about the moment. I mean, I do plan things out—that's really a job. I'll go out with a filmmaker or photographer and produce the whole thing. But most of it actually happens in the moment. And I can see that now, too. I know what's worth filming, what I need to film, and what kind of resonates. And then I just point the camera at it or take photos.

[00:15:10] **Lucian Haas:** And what's worth it?

[00:15:12] **Elisa Deutschmann:** Cool moments.

[00:15:15] What

[00:15:16] **Lucian Haas:** What defines a cool moment for you?

[00:15:20] **Elisa Deutschmann:** Sunrises and sunsets work best on social media, but unfortunately, I don't do those very often. No, but people want to see something exciting. They don't want to see what we've already seen a hundred times anymore; they want something new somehow. I get the impression that people actually want to take something away from social media, to learn something. And I think that's cool too. I love just filling it with positive moments as well. Because I'd say I'm a positive person. And showing them that energy, showing them everything you can do. That they should believe in their dreams and go out there. I capture that with my camera and then share it with the world. And I have the feeling that it's well-received, at least.

[00:16:03] **Lucian Haas:** Is the Elisa Deutschmann you see in these Instagram posts the same Elisa Deutschmann I'd see if I were out with you right now? Or is there maybe something staged about it, or something extra smiley, or whatever?

[00:16:20] **Elisa Deutschmann:** I think I'm always laughing. That's just who I am. I'd say I'm the same on social media as I am in real life.

[00:16:31] **Lucian Haas:** Out of those 60,000 or more than 60,000 followers you have now, how many would you estimate are interested in paragliding?

[00:16:40] **Elisa Deutschmann:** Unfortunately, there isn't a specific number. I don't know how many that actually is. But I think it's a large majority by now. I notice it in the questions people ask me, too. It's mostly about flying. Some people might not fly yet, but they just want to know how it works. Where can I learn it? How do I do it? I already have a large part of that. But of course, people are also just interested in the mountains and nature. So, everything that has to do with sport in that context. That's what it's about for me. But I think it's cool how it's growing. I really notice it. You always hear that paragliding has become a bit of a trend sport. And yes, people are just interested in it, in the flying. And that makes it even more fun for me, just having more to show.

[00:17:29] **Lucian Haas:** From the things you're showing there now—you say, okay, I basically document things that come up in your daily training and other stuff like that. But how important is it to mention in between, "Ah, I have real projects that I can push forward in some way"? Like right now, you recently finished one; you had a project where you cycle from Lana near Meran in Italy to Chamonix, take your paraglider with you, then climb Mont Blanc and fly down.

[00:18:02] Yeah. Is it the kind of project where you say, "Hey, I need to present something really special to my community"? Or how does an idea like that even come about in the first place?

[00:18:12] **Elisa Deutschmann:** No, it's not about presenting something at all. It's just always been a dream of mine to fly from Mont Blanc. And I've actually done something like that myself before—well, I did it now with a friend, with Magdalena. But I also did it alone two years ago with my bike and my paraglider through the Alps. And I just love it. I love somehow riding a bike to the mountain, having my paraglider with me, going up the mountain, and flying down. It's so mega cool. And I love doing it. This time, there was a film crew with me who accompanied me to Mont Blanc. But I just do it because it's in my heart somehow and I've always wanted to do it. And showing that to the community, of course, is just a plus for me and for my work. But that's not the reason why I do it.

[00:19:00] **Lucian Haas:** You're very athletic. Apparently, if you can bike that much and then just hike up Mont Blanc and stuff. How much training do you actually do?

[00:19:10] **Elisa Deutschmann:** So, I've had a coach for about a year or a year and a half now, and I train five or six times a week with a fixed training plan. And yeah, I decided to do that. I've always been athletic, but I was in South America for a while and somehow after that I realized, like, now I want to approach this properly. I want to make progress. I want to get better. And the way I did it on my own, that was fine. But there was just nothing proper behind it. Yeah. And now, yeah, I've really been diligent about sticking to the training plan, even though it's not always easy. I can just really see the progress from what I've done. And that just feels good. I know my body so much better now. It's really crazy.

[00:19:55] And yeah, I have so much fun with it. I've always been athletic. So for me, sports have always been my passion, my life. And being able to keep progressing now is even better.

[00:20:06] **Lucian Haas:** But what is the goal of your training? Most people who train always say, okay, I have a competition I'm training for. Or I, whatever. But what is the goal for you when you say, yeah, I cycle, I go flying, I jog, I kite in between. So you're also a multi-sport athlete. What is actually, yeah, what is the goal of the training for you?

[00:20:30] **Elisa Deutschmann:** So, I have big dreams. Dreams for the future. But I do a lot of Border Races—those 33-hour races. They fascinate me. I love just being out there for a long time and I want to do even more. Longer races in the future. And those are my goals. Where that leads, I have no idea, what it'll be in a few years, in the coming years. But I'm someone who dreams big and I've always been that way. And yeah, let's see where the journey takes me.

[00:20:58] **Lucian Haas:** Let's jump back a bit before we look into the future. How did you actually get into paragliding?

[00:21:06] **Elisa Deutschmann:** So trail running has always just been a thing for me. Like hiking in the mountains and then running on the mountains, and basically running. And yeah, going down. I think, like 90% of people who start paragliding, it stopped being fun for me at some point. Just, or what does fun mean? But I live in the Alps and I've seen people flying down and at some point I thought, hey, why don't I do that? And then I just started. What wasn't so easy for me at the beginning, though, was because I also—I had a Husky, a Siberian Husky. And he was actually always with me in the mountains. And then making the step, okay, I'm starting to fly now. And at the beginning, you can't take a dog with you yet. You have to learn to fly yourself first and become safe. That was always, yeah, not that easy in the back of my mind.

[00:21:51] Because anyone who has a dog knows how much time paragliding takes and how long you're up in the air. Especially when you're doing a cross-country flight or something. But the basic idea was just to fly down. However, it quickly developed differently. Because as soon as I could take off, I just flew off. I had no idea, but I just headed out on a cross-country route and ended up on the ground immediately. But yeah, I never minded flying away from the mountain. I've done that since the very first second. And that's also what I actually still like doing most. I don't really like staying on a mountain; I always get nervous and just want to fly away and get going. And yeah.

[00:22:31] **Lucian Haas:** How often do you actually end up coming back?

[00:22:34] **Elisa Deutschmann:** Not that often.

[00:22:38] Most of the time. I think I've actually never made it back from the long distances, I believe. But that's totally fine too. It's definitely my goal.

[00:22:47] **Lucian Haas:** From what I've read about you, it always says, oh, I'm a multi-sport athlete, but what fascinates me most is actually paragliding. Why is that?

[00:22:56] **Elisa Deutschmann:** Because I love it. I'm already someone who likes being out in the mountains alone. So, in mountain sports, I really enjoy sharing that with people. But when I'm flying, I just do my own thing. It's quiet there. I have this beautiful view and I can go my own way. And I find that so damn cool, and it inspires me. And with flying, you never stop learning. And it's also like the first sport where ambition really took hold of me, where I just can't get

enough. I'd love to be in the air every single day. And yeah, I never get bored there. Never. So no matter what, I think you never stop learning when you fly. And you learn something from every flight. And it's also an extreme learning process involved.

[00:23:43] It's just incredible how far up it goes and where. You never really stop learning that. And I find that so beautiful about it. Also, because you can combine things. I mean, it's not just a sport; you can do so many things. Whether it's cross-country flying, competition flying, Hike & Fly, Akro, or biking to the mountains. The equipment is getting so light. My paraglider weighs one kilogram now. That's just brilliant. I don't think there's anything better.

[00:24:15] **Lucian Haas:** You just said you're also really ambitious about it. Such strong ambition can sometimes mean a certain danger, because you might demand too much of yourself or try something a bit too much where it might actually become dangerous. Have you had moments like that already?

[00:24:33] **Elisa Deutschmann:** So what I notice with cross-country flying is a really extreme ambition. It's actually crazy how I suddenly started only looking at the kilometers. What I'm trying to do now is somehow move away from that, because then you're always just thinking, oh, one more kilometer, then this and that. Which is actually total nonsense, because it's about enjoying it. I already had that moment where I was really only looking at the kilometers and then got really annoyed on the ground. Where I said, oh, why didn't I fly any further? And I still have that. But it was never really dangerous because of it. I think it's a learning process. And that's also totally important so that you learn how to deal with it. There are good and bad days, and a small mistake in paragliding—a mini-decision—can be great, but it can also be bad. And there

[00:25:19] I'm constantly faced with that.

[00:25:22] **Lucian Haas:** If you look at your trajectory—relatively short, but your trajectory—over the last four years, where you've experienced an enormous learning curve yourself. What would you say could others learn from that? Are there any specific things where you could say, hey, I was particularly good there or those were special advancements, where you'd say, hey, others could basically take a page out of my book?

[00:25:49] **Elisa Deutschmann:** So, what I can't recommend—maybe we can start with that.

[00:25:54] I still remember my first year of flying and at the beginning, you just have no idea. I still don't, but at the start, so much happens at once. And I was in an extreme push phase, I'd say. Then, apparently, I don't know, for a few months, I went biwak flying in Italy. And I took off and was actually with a friend who was already much better at flying than me and had much more experience. And I basically had no experience at all. And in the end, the whole thing turned out with me getting slammed into the ground somewhere during a top landing with a tailwind and tearing my ligaments. And I just wanted way too much at the beginning. And at the start, I think, it's much more important to just grow through small steps in paragliding. And I think I can pass that on to people.

[00:26:40] It's of course good to set goals. But the goals should be along a normal curve, somehow. Not that you want to go from 0 to 100. That's totally important, I think. And I still tell myself that today, when I'm like, "Yeah, why not there and there?" Then I look, okay, what small steps have I actually learned just now? Step by step. And at some point, you just move forward to a bigger goal. But these small goals, they are... they're so important when flying, I think. And I especially learned that with cross-country. In the beginning, I always had my whole triangle in my head and couldn't concentrate on where I was right now, but saw the whole thing. Whereas you have to see every thermal, every turn, every little valley jump as a step and be in the here and now when paragliding, and not somehow 15 mountains away.

[00:27:35] Or worrying about what the wind will be like. It's about being in the here and now.

[00:27:41] **Lucian Haas:** Do you also run or offer these girls' camps, where you only take women and don't necessarily teach them how to fly, but rather give them something for their flying careers and stuff like that? How do I imagine something like that? What's special about these girls' camps? Why do you do it?

[00:28:03] **Elisa Deutschmann:** I do this because I find it extremely great to somehow move people forward, and especially women. Because I believe that for some women, paragliding is already associated with a lot of fear. And through my camps, I try to take that away from them a bit or help them somehow deal with it. And I connect those

things. I offer different camps. For example, in Sweden, I always do a yoga and ground handling camp. And there, it's really about the body, the mind, and connecting that with paragliding. Because I believe that it's all somehow one. And it's simply important that you know your body well. And simply learning to understand where you are right now, how you're feeling at the moment. So, whether I'm currently in a good or a bad phase.

[00:28:48] And to be able to assess that properly and also put it into practice. And yeah, I felt that when I started flying, there were only men there. And that doesn't bother me because I've always been around only men in sports. But the more women I met, the more I thought, hey, it would actually be so cool to just bring all the women together. And then create a community and also a place where they dare to talk about things they might not necessarily say to the guys. And I see my job there as simply taking them by the hand. And going on their journey with them so that they fly with joy and take small steps to move forward. And I don't just offer yoga, but also cross-country flying as an entry point. The whole cross-country flying topic is also for women at the beginning.

[00:29:37] I don't know if you guys know this. I know it from my own experience. So many things happen at the same time. You don't even know where to look first. And doing it together, I find that's just easier and more relaxed. And that's why I do it.

[00:29:50] **Lucian Haas:** Do women fly differently than men?

[00:29:54] **Elisa Deutschmann:** Yes and no, I'd say. I mean, I think we women are somehow, I don't know, we feel more. We might also be a bit more anxious about certain things. And you can see that positively here too. And use it positively for paragliding. Because we might perceive things quite differently, like where there might be thermals or where the wind is. But I think men have that too. I do believe that we women are fundamentally a bit more anxious. And that shows in flying, of course. That's why there are so few women. Much fewer in competitions, in cross-country flying, compared to men. Because it just isn't that big yet.

[00:30:33] **Lucian Haas:** During your girl camps, when there are people who are afraid, how do you deal with that? I mean, how do you manage to take away their fear, or at least part of it? Or how do you help them deal with it differently?

[00:30:46] **Elisa Deutschmann:** I tell them that fear is completely normal and isn't a bad thing. There's actually something good about it too, having a little bit of fear. Respect. And I explain to them that I'm also afraid of flying. Sometimes, there are moments. And I also believe that the guys are afraid of flying. There are some moments where you just feel uncomfortable. And that they aren't alone with it. And I tell them a few techniques that I do through yoga. For example, breathing techniques. I believe you can do so much through your breath. Or telling yourself positive things. You tell yourself, hey, I can do this. And yeah, I do that too, for example. If I'm feeling uncomfortable in some way right now or something, I tell myself, hey Elisa, you can do this. And somehow, just saying that to yourself makes such a difference, as if you were saying, hey, everything sucks.

[00:31:35] And yes. Just teaching them these positive vibes.

[00:31:40] **Lucian Haas:** Now you just talked about breathing techniques. Is there an example where you could say, hey, this is something very simple that can help you out of a situation of fear—maybe not completely eliminate the fear, but where you can say, I'm getting back to myself more. I'm getting back to what's actually happening now and can see and, I can get back into taking action better. Because, of course, eventually the brain isn't as blocked as when it's basically freaking out inside.

[00:32:06] **Elisa Deutschmann:** Yeah, totally. And it's just really simple: exhale for a long time. The longer you exhale, the calmer you become. And if you breathe really hectically, your whole body gets hectic too. But if you try to breathe calmly—and especially that long exhale, longer than you inhale—it brings the whole body down. And you can refocus again. And that's actually extremely simple. Or another technique is deep belly breathing. That's something people often do, especially in yoga. Just breathe in deeply through your nose and exhale long into your belly. That helps a lot. At least for me.

[00:32:46] **Lucian Haas:** So you do that regularly while flying too? Do you say, "Okay, for every crossing, I'm going to breathe"? No, you're shaking your head. Tell me.

[00:32:53] **Elisa Deutschmann:** No, I don't do that. But I do do it when I just don't feel comfortable. Like, if things get a bit rough while I'm working and then I've somehow managed it and I'm feeling kind of shaken or upset. Then it's about actually pulling yourself together so that you can continue flying well. And if I notice, hey, I'm actually still extremely nervous, then I just take a deep breath in and a long breath out. And that actually works quite well. But that's also something you have to practice. I mean, you can't just take one breath in and out and then think, okay, everything's back to normal. Instead, it helped me to just build it in every now and then and learn to feel your body like that.

[00:33:33] **Lucian Haas:** What can male pilots do? What can male pilots learn from female pilots?

[00:33:41] **Elisa Deutschmann:** Male pilots from female pilots. I think we women have a pretty good feel for thermals. We can sense well where the thermals are and how to turn. Maybe that. Or maybe just not flying into things blindly, but thinking more. But I think, I find that men and women are already somewhat similar when it comes to flying. I don't think it's that extremely different. Rather, we women might just approach the whole thing with more... with more thinking and more feeling.

[00:34:11] **Lucian Haas:** Are there areas where you've noticed that men have some kind of advantage?

[00:34:17] **Elisa Deutschmann:** Hm. Flying fast.

[00:34:21] Just go for it. But I'm also the kind of person who just goes for it. I don't think I'm an anxious woman or anything like that. I'm just... I listen to my gut a lot when I fly, when I do sports, with everything. And then I just do it. Often it's not... yeah, not such a great idea. Because I'm always the only one flying around somewhere else. But basically, it's just about listening to your gut. And I think many men just go for it, full throttle. And off they go. And I notice sometimes, I'm actually a bit more anxious. And I'm like, "Oh, what's coming?" And they stay on it. But I'd say that has a lot to do with experience, how long you've been flying. And because women fly just as well as men.

[00:35:06] And they can do it just as well.

[00:35:11] **Lucian Haas:** Let's do a little change of subject. This summer, you suddenly became a supporter for Chrigel Maurer at the X-Alps. And you mainly managed the social media channels for him. And maybe did other things too. You can tell us right away what all that might have involved. How did that actually happen?

[00:35:32] **Elisa Deutschmann:** Well, we both know each other from Salewa. We're both on the team there. And I actually didn't really know him at all until X-Alps. At some point, the year before, he called me. And he was like, hey Lisa, I have an idea. Do you want to come to the X-Alps? And X-Alps has always been a big thing for me. I've wanted to be there, to actually see it live. And then I thought, yeah, if I have the chance to be there with Chrigel, then let's go. And yeah, that's how it happened. And yeah, it was one of the coolest experiences I've had in my life. I was so sad when it was over. Because we had such a damn great team. I couldn't have imagined it any better. And also as a person, I never would have thought how damn relaxed, how perfect everything just was.

[00:36:22] And yeah, we had a cool time. And that's how the basic thing came about. He called me and I said, yeah, I'm in.

[00:36:30] **Lucian Haas:** Chrigel basically swapped out his team relatively shortly before. But if I understand you correctly, you weren't part of that swap, but had been planned for longer. You were basically added on top of the other team.

[00:36:44] **Elisa Deutschmann:** Exactly. Yes, so from the beginning, my job was social media. So that was part of it. And that was also my main job. But of course, I also supported him normally with whatever came up. And yeah, that's how it was. Exactly. We then did a practice competition and realized that it wasn't working that perfectly. And he listened to his gut feeling a lot. And then one day before the start, the team finally came together. The next morning, it started. I think by eight in the evening we were all in Kitzbühel and met each other there. And yeah, that was definitely an adventure, because first of all, it was about us functioning as a team. And yeah, but I have to be honest, he had such a

good feeling about it and really took people he knew would somehow all fit together.

[00:37:35] And we didn't have a single argument during the whole excerpt. We just worked. Everyone helped each other out. So if I noticed, hey, it's way more important right now, I don't know, that he gets his drinking in or that we get up there, then that was my job at that moment. And it was the same for the others. And I found that inspiring because it just harmonized so well, even though we all didn't really know each other.

[00:37:59] **Lucian Haas:** Did you set any specific goals for yourself? Like, saying, hey, I'm in charge of social media for Chrigel now. What can I do that's new, different, or better than what's normally done with social media posts?

[00:38:15] **Elisa Deutschmann:** Yes, well, we also sat down and it was clear to both of us that we wanted to do something new. We don't want to just make photos and videos; we want to share his thoughts. Because that's what the viewers are wondering about. Like, why is he flying there now? Or those are always his decisions. Why he mostly won in the last few years. His special moves, or whatever people call them. The

[00:38:39] **Lucian Haas:** They call them Magic Moves. Magic

[00:38:41] **Elisa Deutschmann:** Moves, yeah, exactly. And that was my task. And it was already a bit of a challenge for me, how to transport that, like, how to show it to the outside world. How to show your thoughts and, above all, we wanted to be as live as possible, to show it to the outside. And yeah, we actually solved that by me always being there. That was my job. And I always shared everything immediately. And he would just tell me via voice messages while flying how he was feeling, what he was doing right now, why he was flying there. And then I would convert the whole thing and share it with the outside.

[00:39:17] **Lucian Haas:** That means, for example, you're sitting on the tour bus you guys took, the other person is driving, and you're sitting next to them on your laptop, still editing videos and putting stuff together.

[00:39:27] **Elisa Deutschmann:** Yeah, totally. So it was usually like this: we'd get up in the morning, then I'd keep the camera rolling. He'd briefly tell me what he thought today would be like, and then he'd head off. I usually walked with him for a few kilometers, and I'd interview him during that time. Then I'd hop into the car and edit it all together. Then we'd somehow head up the mountain. I went with him for part of it, the whole way. Or other people would take over the photos for me, because I wasn't just sharing thoughts, I was also taking the photos and the videos. And then, when we were driving in the car, I felt so sorry for Lisa. She was the one in the car with me. I was like a ghost next to her, just editing and not saying anything. But yeah, we really worked well together.

[00:40:12] And yeah, in the evening too. I was often awake longer than the others because, of course, you have to film what's happening right now. And then you have to process it. It always had these phases. Around noon was always the lowest point for all of us. We were all tired then. But then it somehow started heading uphill again and it was really cool. And for all of us, especially for Chrigel, but also for us, it went by so fast. No one expected it to be over after six and a half days. We were all kind of happy, but also shocked that it was just over, because we had all prepared for two weeks. And Chrigel had even said that before—I'd calculated for him how long I thought it would take, where we'd be on which day. Then he said we needed twelve days for the whole thing.

[00:40:57] Or we won't make it anyway. And then we were finished after six and a half days. That was already crazy.

[00:41:02] **Lucian Haas:** Yeah, nobody could have known the weather would be so flyable. At least for the X-Alps people, who can still fly another 200 kilometers even in sometimes relatively heavy conditions. What did you actually learn as an insider who was there about the Red Bull X-Alps that you're saying you didn't know at all before? That really surprised me.

[00:41:30] **Elisa Deutschmann:** So, as an insider, I mean, the whole thing is... well, I'd been following it for years before. My boyfriend had also been a supporter twice, so I already had a pretty deep insight into what to expect. So it wasn't like I showed up completely unknown; I knew what it could be like in a team and how it could go down. But in the end, I was very positively surprised. I mean, I thought it would all be much worse. But what I saw was just how much more extreme it is for the athletes. The conditions they fly in—yeah, from the outside, you just kind of watch, I don't know, the live tracking and see, wow, now they're climbing, now they're descending. But when you're somehow

more involved, you notice even more how crazy it all just is.

[00:42:20] And being so fit after so many days, and I think by being there live, you see even more how extreme it is.

[00:42:29] **Lucian Haas:** Are there things where it says, or where it said, "Elisa, that's... you did film it now, but please leave that out, that's not going on social media"?

[00:42:41] **Elisa Deutschmann:** No, no, we made a deal beforehand: everyone has to think about what they're saying, and I don't look at it afterwards to see if it's good or not. And of course, it was never the case that I said, "This is total nonsense, you can't do that." Yeah, okay. It's a bit like a bookstore. My favorite moment was when Gregor sent us a voice message and shouted "Juhu" like that, and we kept listening to it on a loop because it just flew out and he didn't think it would fly, and that was a funny moment that I shared too.

[00:43:14] **Lucian Haas:** Okay, in one of those videos from back then, you can still find a "Juhu" somewhere, which you then took along as a voice loop.

[00:43:22] **Elisa Deutschmann:** Exactly, we did this constant loop, always like Juhu, Juhu.

[00:43:28] **Lucian Haas:** If you say that was so extreme, is that also a deterrent for you, like you'd say, "As an athlete, I'd never do that," or is it that when you see it, you're like, "Wow, that's so fascinating, I want to participate in the X-Alps at some point too"? I already do Border Races anyway, so it's just the Border Race times 20 or whatever.

[00:43:49] **Elisa Deutschmann:** Yes, I've always been fascinated by it—the race in principle, what you do with the paraglider, and also having a great team. It's simply a competition, a race that, in my opinion, you can only master well with a team. And I am fascinated by it, but I've also seen the conditions under which you have to fly and how you have to stay cool while upside down. And Chrigel fascinated me there, just how he did it. And there's still a long way to go, because you want to approach it with a clear conscience, and you can't really be prepared for everything. But you should somehow be prepared for everything. Be prepared for most things and know that you can do it, and I'm definitely not there yet.

[00:44:34] **Lucian Haas:** When will you be ready?

[00:44:36] **Elisa Deutschmann:** Let's see.

[00:44:38] **Lucian Haas:** But it's already a goal for you to say, okay, X-Alps, whether it's 2025 or 2027 or whenever, I want to go there.

[00:44:45] **Elisa Deutschmann:** It's a dream, yeah, it always has been. I still remember how I started flying; I uploaded a photo and I was wearing these Red Bull X-Alps caps. And Red Bull X-Alps immediately commented underneath, like, "So, are you ready for next year?" or something like that. I had no idea what you actually do there. Yeah, well, it's definitely a dream. We'll see.

[00:45:09] **Lucian Haas:** If you were that close to Chrigel and saw everything he does, like how he manages it all and stuff—what would you say you took away from him the most? Or where did you really learn something that you could perhaps apply to your own flying in some way?

[00:45:28] **Elisa Deutschmann:** Mhm. So, what I learned is just how incredibly cool he stays. People are in front of him and I thought, or we discussed it as a team, okay, how is this going to be? What will his attitude be like? And he just stayed somehow relaxed. Even on the decision day, I'll never forget that moment. We're standing somehow up on the mountain and our mountain was in the shade, right where we were. And the other mountains were actually in the sun, and he actually had to start because Damian was in front of him. And that was the day they flew in that extreme north wind. And then we put on music, his favorite music, and we all danced up there. And then the sun came out. And then he took off and, yeah, and it worked.

[00:46:13] And he's hyped up, and just how relaxed he stays. And in situations like, honestly, also the moment when we flew towards Fisch. Before that, he had this technical issue. And all of us in the car, oh my god, he was pushing for an hour there with zero lift the whole time. I was actually getting annoyed in the car. But in that moment, he somehow

blocked everything out. And he said he's only focusing on the here and now. And he just looked at how to get away from here somehow. And he didn't care that everyone was pulling away. And I found that inspiring. And that's what I want to take away for myself when flying. That I don't think ten steps ahead. But instead, I just focus on the now. Where I am right now.

[00:46:58] And if that works well, then I can think about what I'll do next.

[00:47:02] **Lucian Haas:** Focusing on the now. How well do you manage to do that already?

[00:47:08] **Elisa Deutschmann:** Mostly better, mostly not so good. I have no idea. That

[00:47:11] **Lucian Haas:** It's been mostly twice now. You can think about what outweighs what. But if you look at it... you still have quite a few plans for the future. And if you ask, how do you set your priorities? What do you want to focus on?

[00:47:31] **Elisa Deutschmann:** Yes, my focus for the next year in particular is actually 100% on flying. I've also started doing actual series, cross-country flights, mountain battles. I didn't do that before at all because for me, it's simply about flying a lot, learning a lot. And also learning to fly fast. And also just finding lines. Because I fly purely by feel. And sometimes it's good, sometimes it's bad. And I just want to take in even more. And yeah, I want to do a lot of cross-country flying just for myself. And I'm currently trying to work everything out, to clear some time so that I can really do that next year.

[00:48:09] **Lucian Haas:** Do you also have something like that in the back of your mind regarding the plans? Like, okay, what can I actually implement as an influencer, visually?

[00:48:18] **Elisa Deutschmann:** No, not at all.

[00:48:21] **Lucian Haas:** It's really just about following that. That's my goal. If I feel like doing it, and if I can convey that feeling, then everyone will be excited to watch.

[00:48:29] **Elisa Deutschmann:** Yeah, I hope it works out that way. No, it's always been like that for me. I just do what I feel like doing and I just share it. So I didn't really overthink it. Except it's, like I said, just a job where I know I have to do this now. But otherwise, it's just a matter of feeling.

[00:48:49] **Lucian Haas:** What do you have planned for this winter then?

[00:48:53] **Elisa Deutschmann:** Well, first of all, I want to go on a lot of ski touring because skiing is also a huge passion of mine. Especially freeriding. That's what I grew up with. And then in January and February, Colombia. I've done that for the last two years as well. I want to fly some competitions there too, and above all, get a lot of airtime. That's the first plan for now. And then spring is already coming up with lots of things.

[00:49:19] **Lucian Haas:** Do you also do multi-day hike and fly tours? Like, where you actually say, okay, I'm staying overnight somewhere and then flying on? Or is that not really your thing?

[00:49:30] **Elisa Deutschmann:** Well, that's definitely something I want to do more of. Yes, I'd love to next year too. I've planned to just head out in the spring with my sleeping bag. To see how far I can fly and see how far I get. And yeah, I've done a bit so far, but not as much as other people do. But that's also what has always fascinated me about paragliding. That you can just take your sleeping bag with you, just take off and see where you end up in the evening. And I mean, what's more like freedom than doing that, right? And then the next morning, if it works out, take off again. It's just brilliant.

[00:50:06] **Lucian Haas:** Is there a dream flight or something like that, or a dream project, where you say, "I definitely want to make that happen at some point"?

[00:50:15] **Elisa Deutschmann:** Yes, I have a dream. I want to fly across the entire continent, the Alps. And then sail everything back again on a sailboat.

[00:50:26] **Lucian Haas:** But then you'd have to sail all the way around Italy, if you say you want to sail everything back. Yes,

[00:50:31] **Elisa Deutschmann:** Exactly. Do you already have your sailing license? No, but I like to sail.

[00:50:36] **Lucian Haas:** Then someone else would have to sail for you, or you'd have to have gotten your sailing license by then.

[00:50:41] **Elisa Deutschmann:** No, you don't actually need a sailing license to go sailing. You just have to have a motorboat for the engine on the boat. And then you're allowed to sail. And yeah, sailing just fascinates me. Let's see where it leads.

[00:50:56] **Lucian Haas:** Alright, Elisa, then I hope that comes true. Once along the Alps, then back around the Alps, so to speak, with the sailboat. And all the other projects you have there too. Maybe we'll see you at X-Alps 2025 not as a supporter, but maybe already as a co-pilot, or then in 2027. In any case, all the best for all the other projects that are still to come.

[00:51:21] **Elisa Deutschmann:** Thanks. Cool.

[00:51:26] **Lucian Haas:** That was Podz-Glitz episode 118 with Elisa Deutschmann. In the show notes for this episode on the paragliding blog Lu-Glitz, you can find further links. If you enjoyed the episode, then please subscribe to Podz-Glitz. You can do that anywhere podcasts are available. If you also leave a positive rating there, you'll be helping to make Podz-Glitz even better known. Or just tell your flying friends about it. You might have noticed that Podz-Glitz and Lu-Glitz are free of advertising. I do this out of conviction and in the interest of independence. Nevertheless, there is a lot of professional work and also costs involved in these products. For financing, I rely on the concept of voluntary support. If you've listened this far, the podcast must be providing some value for you.

[00:52:16] I invite you, like other listeners and readers, to give something back as a supporter. You can decide the amount yourself. A commonly chosen contribution is 60 euros a year, or about 5 euros a month. But no matter what you pay, every amount contributes to the fact that Podz-Glitz and Lu-Glitz can continue to be operated and developed for the paragliding scene in the future. All the necessary information on how your contribution reaches me can be found at www.Lu-Glitz.blogspot.com. There is a menu item called "Fördern" (Support). Lu-Glitz is spelled l u minus g r i t z. Until next time. Don't fall from the sky.

[00:53:00] Hi.

Français

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

Show notes

Elisa Deutschmann est la pilote de parapente avec le plus grand nombre d'abonnés sur Instagram. Comment les réseaux sociaux façonnent sa vie de sportive

Un Chrigel Maurer arrive actuellement à près de 58 000. Aaron Durogati est à 37 000. Pal Takats a 33 000 et Paul Guschlbauer 26 000. Je parle des abonnés sur Instagram. Pour ceux qui vivent du parapente professionnel, de tels chiffres valent de l'argent réel. Car avec beaucoup d'abonnés sur les réseaux sociaux, on peut marquer des points auprès des sponsors.

Tous ceux cités sont de grands noms de la scène. En ce qui concerne le succès sur Instagram, ils sont cependant surpassés par une pilote de parapente dont on ne devrait peut-être pas seulement retenir le nom pour cette raison : Elisa Deutschmann.

La jeune femme de 27 ans ne pratique le parapente que depuis quatre ans, mais avec des objectifs ambitieux. En tant que multi-sportive qui partage sur les réseaux sociaux son penchant pour les courses de trail, le vélo, le ski, le kitesurf, le surf, la nature et la montagne, ainsi que de plus en plus le parapente, elle est rapidement devenue une ambassadrice très demandée de la scène.

Ce que signifie être une influenceuse ; à quoi ressemble son quotidien entre entraînement et ordinateur, courses de Hike-and-Fly et rendez-vous avec des sponsors ; quelles expériences elle a vécues en tant que supportrice de Chrigel Maurer lors de la Redbull X-Alps de cette année ; ce que cache son offre de Girls Camps et quels rêves, non seulement sportifs, elle souhaite encore réaliser elle-même – tout cela et plus, Elisa Deutschmann en raconte dans ce 118ème épisode de Podz-Glitz.

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

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

Musique de cet épisode :

Piste : Southern Gothic | Artiste : Kevin MacLeod

CC 4.0, <https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>

Artistes : <http://incompetech.com/>

Elisa Deutschmann est une pilote de parapente avec de nombreux abonnés sur Instagram. Comment les réseaux sociaux façonnent sa vie de sportive.

Liens :

- Instagram : <https://www.instagram.com/elisa.deutschmann/>
 - Homepage : <https://www.elisadeutschmann.com/>
 - Pilote de tandem en temps de vol : <https://www.gleitzzeit-tandemfliegen.de/team/elisa-deutschmann>
 - Girls-Camps : <https://luftikus-flugschule.de/gleitschirmreisen/girls-camp/>
-

Source : <https://lu-glitz.blogspot.com/2023/09/podz-glitz-118-die-influencerin.html>

Transcript

[00:00:07] **Elisa Deutschmann:** J'ai toujours voulu être un peu moins "influenceuse", pour finir par m'en éloigner et simplement faire ce qui me plaît, faire du pur sport, poursuivre mes objectifs et ne plus être aussi liée à ça. C'était toujours mon grand objectif et, petit à petit, j'y suis arrivée.

[00:00:31] **Lucian Haas:** Podz-Glidz, le podcast Lu-Glidz. Des histoires du cosmos du parapente. Aujourd'hui avec Elisa Deutschmann. Et je suis Lucian Haas. Chrigel Maurer arrive actuellement à près de 58 000. Aaron Dorogati est à 37 000. Ein Pal Takac a 33 000 et Paul Guschlbauer 26 000. Je parle des abonnés sur Instagram. Pour ceux qui vivent du parapente en tant que professionnels, ces chiffres valent de l'argent réel. Car avec beaucoup d'abonnés sur les réseaux sociaux, on peut marquer des points auprès des sponsors. Tous ceux cités sont de grands noms de la scène. En ce qui concerne le succès sur Instagram, ils sont toutefois surpassés par une parapentiste dont on ne devrait peut-être pas retenir le nom uniquement pour cette raison.

[00:01:26] Elisa Deutschmann. À 27 ans, elle ne pratique le parapente que depuis quatre ans, mais avec des objectifs ambitieux. En tant que multi-sportive talentueuse, qui partage sur les réseaux sociaux son penchant pour les courses de trail, le vélo, le ski, le kitesurf, le surf, la nature, la montagne et, de plus en plus, le parapente, elle est rapidement devenue une ambassadrice très demandée de la scène. Ce que signifie être influenceuse, à quoi ressemble son quotidien entre entraînement et ordinateur, courses de hike-and-fly et rendez-vous avec les sponsors, quelles expériences elle a vécues en tant que supporte de Chrigel Maurer lors de la Red Bull X-Alps cette année, ce que cache son offre de Girls Camps et quels rêves, non seulement sportifs, elle souhaite encore réaliser : Elisa Deutschmann nous raconte tout cela et plus encore dans cette vidéo.

[00:02:16] Dans ce 118e épisode de Podz-Glidz. Si vous aimez le podcast, n'hésitez pas à soutenir mon travail en tant que mécène. Vous pouvez voir comment faire très simplement sur mon blog de parapente Mooglides, sur la page Soutenir.

[00:02:35] Elisa, quand quelqu'un te rencontre pour la première fois et te demande : « Hé, tu fais quoi comme métier ? », qu'est-ce que tu réponds ?

[00:02:45] **Elisa Deutschmann:** C'est toujours une question difficile. Parce que je me demande toujours ce que je fais réellement comme métier.

[00:02:52] Et je dis toujours que je commence par ce que j'ai appris à l'époque. À savoir que je suis en fait designer. Je suis styliste de mode et aussi couturière. Et ensuite je dis toujours que, en fait, je ne fais plus ça du tout, mais que là, je fais les réseaux sociaux et beaucoup de sport. Et c'est comme ça que je décris ce que je fais.

[00:03:13] **Lucian Haas:** Social Media, ça veut dire que tu es influenceuse ou comment on appelle ça ?

[00:03:17] **Elisa Deutschmann:** C'est une bonne question. Oui, alors bien sûr, je suis influenceuse. Toutes les personnes qui partagent des choses, des gens ou des contenus sur les réseaux sociaux sont des influenceurs. Mais il faut aussi dire que pendant très longtemps, je n'ai pas du tout accroché à ce nom, parce que je ne me suis jamais vraiment vue comme une influenceuse. Avant, pour moi, le mot influenceuse était un peu dévalorisé et je me demandais : est-ce que je suis influenceuse ? Parce que pour moi, sans vouloir être méchante, mais c'était surtout les femmes qui faisaient beaucoup de maquillage au tout début, quand ça a commencé, c'était comme ça que je voyais les choses. Aujourd'hui, c'est tout autre chose. Et maintenant, je trouve ça cool d'être influenceuse. Mais ça a pris beaucoup de temps avant que je l'accepte pour moi-même.

[00:04:00] **Lucian Haas:** Maintenant, explique-moi de ton point de vue, c'est quoi au juste une influenceuse ?

[00:04:06] **Elisa Deutschmann:** Alors, à mon avis, une influenceuse est une personne qui est présente dans la vie publique et qui partage des choses avec sa communauté. Et ça peut être n'importe quoi. Ça peut être, comme pour moi, le sport, la montagne, la nature, ça peut être des produits, ça peut être des voyages. Mais en fait, aujourd'hui, tout le monde est influenceur, selon moi, dès qu'on apporte quelque chose à la communauté.

[00:04:32] **Lucian Haas:** Est-ce que ça veut dire qu'un influenceur gagne forcément de l'argent avec, ou est-ce qu'on est déjà un influenceur quand on s'amuse juste ?

[00:04:39] **Elisa Deutschmann:** Je pense qu'on le peut aussi quand on s'amuse. Enfin, que ce soit "influenceur", "ambassadeur", on peut appeler ça comme on veut en fait. Je trouve que c'est une catégorie à part. Et pour moi, c'était aussi comme ça avant. J'ai juste commencé à partager mes trucs sans forcément y penser à un instant précis. Et dans ce sens, j'ai déjà influencé les gens, ou comme on appelle ça. Exactement. Et oui, je veux dire, c'est aussi quelque chose de bien. Je trouve que le nom est devenu un peu discrédité avec le temps. Enfin, "influenceur" a plutôt eu une mauvaise réputation, à mon avis. Et oui, il faut apprendre à gérer ça d'une certaine manière.

[00:05:19] **Lucian Haas:** Je veux dire, en allemand, si on imagine le mot, ça veut dire "l'influenceur" ou "l'influenceuse". Ça a déjà une certaine connotation négative, d'une certaine manière. C'est quelqu'un qui me manipule d'une certaine façon.

[00:05:31] **Elisa Deutschmann:** Oui, exactement. Et c'est pour ça que j'ai toujours eu un problème avec ce nom quand les gens disaient : « Tu es influenceuse ». Mais je veux dire, c'est aussi quelque chose de positif, parce que le simple fait de montrer des choses aux gens ne veut pas dire que c'est quelque chose de mauvais dans ce sens-là, au contraire, c'est plutôt quelque chose de bien. On apporte aux gens une sorte de valeur ajoutée et ils peuvent peut-être tirer quelque chose de ce que l'on fait, vivre des choses positives. Mais bon, c'est comme ça aujourd'hui.

[00:05:59] **Lucian Haas:** Comment es-tu passée de styliste à influenceuse, Elisa Deutschmann ? Enfin, comment est-ce arrivé que tu te sois dit, à un moment donné : « OK, c'est devenu mon activité principale, en quelque sorte » ?

[00:06:12] **Elisa Deutschmann:** Oui, c'est assez drôle en fait. Parce que ce n'est pas vraiment mon activité principale. Je suis, je l'ai toujours été, le genre de personne qui aime faire beaucoup de choses en même temps, plein de choses différentes. Et pendant ma formation, pendant mes études, j'ai juste commencé à utiliser les réseaux sociaux et je me suis simplement montrée en train de faire du sport, donc ce que je faisais, sans trop y réfléchir. Et à un moment donné, j'ai soudainement commencé à avoir de plus en plus d'abonnés. Les gens trouvaient ça cool et ça a juste grandi naturellement. Et oui, et à un moment donné, la question est venue : d'accord, je suis styliste. J'ai terminé mes études et j'ai développé et conçu des vêtements de sport pour des entreprises. Et j'ai essayé, d'une certaine manière, de concilier le monde de la mode et le sport. Mais à un moment donné, la pompe des réseaux sociaux est devenue de plus en plus de travail.

[00:06:59] Et c'est aussi un métier que je peux exercer en ce moment. Je n'ai aucune idée de ce qu'il adviendra de ce job dans dix ans, mais j'ai choisi la voie que je suis actuellement.

[00:07:10] **Lucian Haas:** Qu'est-ce qu'il faut savoir faire pour ça ? Parce que tu dis que tu as choisi ce métier. Alors, quelles compétences faut-il avoir pour travailler en tant qu'influenceuse ?

[00:07:21] **Elisa Deutschmann:** Ouf, il faut savoir bien se vendre, je dirais. Et surtout, ce n'est pas tant les compétences que l'on possède soi-même, mais il faut avoir une communauté, des followers qui trouvent ce que l'on fait beau. Parce que c'est ce qui rend intéressant pour les entreprises, pour les partenaires. Et comme ça, on peut finir par en vivre un jour. Parce qu'avant, si tu fais du bon travail mais que personne ne s'y intéresse, ça ne te sert à rien. C'est pour ça que la communauté est en fait la chose la plus importante.

[00:07:49] **Lucian Haas:** Eh bien, si on regarde sur Instagram, tu as maintenant plus de 60 000 abonnés. Et si on regarde ça, du moins dans le secteur du parapente, qu'est-ce que les autres personnes célèbres ont ? Si on regarde Chrigel Maurer, Paltakatz, Paul Guschlbauer ou Horacio Llorenz l'Espagnol et tout ça. Ils ont nettement moins que toi. Comment as-tu fait, alors que tu n'as pas forcément des succès sportifs incroyables à mettre en avant et tout ça ? Et d'ailleurs, si je vois bien, tu fais du parapente depuis seulement quatre ans et tout ça. Comment as-tu fait pour te construire une telle communauté d'abonnés et pour te dire que tu es même meilleur qu'un Chrigel à ce sujet ?

[00:08:35] **Elisa Deutschmann:** Alors, je dirais que pour moi, j'ai toujours fait du sport avant. La montagne était ma passion, que ce soit au ski ou en trail running. Et puis, le parapente est arrivé. C'était déjà une étape où j'ai remarqué auprès de ma communauté que c'était un nouveau sport. Et il y a un nouveau public, ce qui n'était pas si facile au début.

Mais ensuite, j'ai réussi à les embarquer, les gens, et j'en ai gagné beaucoup de nouveaux. C'est comme ça que ça s'est fait. Je n'ai pas commencé de zéro il y a quatre ans, je fais les réseaux sociaux depuis, je ne sais pas, depuis quelques années. Ça a grandi ensemble. Le parapente a grandi avec moi, avec Instagram. Et la communauté aussi.

[00:09:16] **Lucian Haas:** Au début, ou du moins au début, tu communiquais sous le nom d'Artificial, si j'ai bien compris. Mais tu as fini par arrêter. Pourquoi ? Est-ce que ce n'est pas bien, en fait, d'avoir une marque comme ça, où tu te dis : « Hé, je vais juste foncer avec ça » ?

[00:09:30] **Elisa Deutschmann:** Oui, je voulais ça pendant très longtemps aussi. Mais j'ai fondé Artificial parce que je voulais créer ma propre marque de mode à 13 ans, et j'ai cherché des noms et j'ai choisi Artificial. Et à l'époque, je me sentais vraiment bien avec. Je l'ai appelé Artificial sur Instagram, même si c'était un peu maladroit. Mais ces dernières années, je me suis rendu compte que le sport me lie en fait à Elisa Deutschmann. Tout ce que je fais est lié à Elisa Deutschmann. Mon nom est toujours Elisa Deutschmann là-dessus, et pas Artificial. Et j'ai alors décidé : d'accord, c'est le moment où je nomme ma mode Artificial et que je suis Elisa. Mais c'était déjà une étape bizarre au début, parce que beaucoup de gens ont trouvé ça nul, comme tu l'as dit. On me connaît surtout comme Artificial, et toutes mes publications étaient toujours sous le nom Artificial sur tous les sites des gens.

[00:10:22] Mais pour moi, c'était juste le bon moment après un certain temps, et j'ai fini par le faire.

[00:10:29] **Lucian Haas:** L'influenceuse ne se trouve donc plus sous Artificial, mais sous Elisa Deutschmann, en tout cas. Raconte-moi un peu, à quoi ressemble concrètement le quotidien d'une influenceuse ? Hmm. Alors, comment planifies-tu ton "métier", entre guillemets ?

[00:10:45] **Elisa Deutschmann:** C'est marrant, parce que je ne fais pas que des trucs d'influenceuse, je fais aussi du social media pour différentes entreprises. J'ai aussi fait du design en freelance pour des boîtes pendant très longtemps. Et comme j'ai tellement de briques différentes, je planifie toujours ma journée avec une liste de tâches, parce que je dois faire tellement de choses différentes en une journée. Et avec mon entraînement en plus, mes listes de tâches sont extrêmement importantes. Et puis je les traite, ce que je dois faire aujourd'hui. Et chaque jour est différent. Et c'est aussi ça qui est cool. Donc ce qu'on ne voit pas, par exemple, sur tout ce qui est influenceuse, c'est que je passe, je ne sais pas, trois ou quatre heures par jour juste devant l'ordinateur, à répondre aux mails, à avoir des réunions avec des clients, à préparer des trucs, donc oui, au moins trois ou quatre heures.

[00:11:32] Ce que les gens ne voient pas de l'extérieur, c'est le temps que ça prend. Je trouve ça toujours marrant. Ma mère me demande aussi tout le temps : « Mais qu'est-ce que tu fais toute la journée devant ton ordi ? » Elle n'a jamais compris. Et maintenant, elle a vu à quel point il y a de boulot derrière, ce que les gens ne voient tout simplement pas de l'extérieur. C'est clairement plus, je dirais même plus qu'un job normal de 40 heures. Surtout parce que pour moi, il n'y a pas de week-end ou de repos, c'est juste que dès que je fais quelque chose, c'est partagé. Et oui, quand la météo est bonne, c'est cool. Et oui.

[00:12:07] **Lucian Haas:** Tu as dit que tu as des réunions avec des clients et tout ça. Est-ce que ce sont des clients avec qui tu discutes de ce que tu peux faire pour eux sur ta chaîne ? Ou est-ce que ce sont des clients pour qui tu produis quelque chose pour leurs propres chaînes ?

[00:12:21] **Elisa Deutschmann:** C'est très différent. Pour ma part, je ne fais pas vraiment de collaborations ponctuelles, mais j'ai plutôt des partenaires sur le long terme. J'ai des contrats avec eux, et il ne s'agit pas seulement d'influenceurs, mais aussi de mon sport. Ça s'étale sur plusieurs années. Et pour eux, il y a un nombre défini de ce que je fais. Et ce que je prépare, les posts, les projets. Et c'est sur tout ça que portent mes réunions en fait. Et bien sûr, il y a aussi des clients avec qui on fait quelque chose une seule fois. Et là, il y a les réunions. Je ne sais pas, faire connaissance, voir ce qui est fait, les projets, les événements. Ça prend déjà beaucoup de temps, il y a énormément de travail derrière.

[00:12:59] **Lucian Haas:** Combien de partenaires fixes et à long terme as-tu ?

[00:13:04] **Elisa Deutschmann:** Pfiou. Un, deux, trois.

[00:13:09] J'en ai cinq, exactement. Elles m'accompagnent généralement pendant trois ans.

[00:13:14] **Lucian Haas:** Ce serait, par exemple, je pense que Salewa, tu en as forcément, je l'ai vu. Exactement,

[00:13:20] **Elisa Deutschmann:** Salewa, Skywalker, GoPro, Powerbar, Silver et Schienmarke, je les ai aussi.

[00:13:26] **Lucian Haas:** Et quand on a un contrat, dans ce genre de contrats d'influenceurs, il est écrit que tu dois poster X photos par mois ou comment ça marche ? Comment je me l'imaginais ? Non, exactement.

[00:13:37] **Elisa Deutschmann:** Alors, je n'ai plus du tout de contrats d'influenceuse avec les entreprises maintenant. C'était avant. Aujourd'hui, pour la plupart, je passe en tant qu'athlète. Et là, c'est vraiment plus une question de ce que je fais en termes de compétitions ou de projets. Mais j'en ai aussi, comme par exemple avec Powerbar ou quelque chose comme ça. Là, c'est juste qu'ils veulent aussi que les gens voient les produits. Et il y a un nombre de publications que je fais par an pour les entreprises et je partage ça avec eux. En quelque sorte, mon parcours aussi un peu. Et c'était toujours mon objectif, en fait. Je voulais toujours être en dehors de ce truc d'influenceuse. À un moment donné, m'en sortir. Et juste faire ce qui me plaît. Uniquement le sport, uniquement poursuivre mes objectifs. Et oui, ne plus être aussi contrainte. C'était toujours mon grand objectif. Et maintenant, je m'y suis peu à peu habituée.

[00:14:23] **Lucian Haas:** Tu postes presque tous les jours sur Instagram. Comment naissent ces idées ? Ou est-ce que c'est vraiment toujours spontané ? Genre, « Hé, je vais faire du vélo aujourd'hui et la lumière est super. Je lance la caméra, je filme un peu ou je prends une photo » et ensuite tu regardes ce que tu postes vraiment après ? Ou est-ce que beaucoup de choses sont vraiment planifiées ?

[00:14:45] **Elisa Deutschmann:** Non, pour moi, c'est vraiment tout ce qui se passe sur le moment. Enfin, je planifie, c'est vraiment un travail. Je sors avec un vidéaste ou un photographe et je produis tout ça. Mais la majeure partie se crée vraiment sur l'instant. Et je le vois aussi maintenant. Je sais ce qui vaut le coup d'être filmé, ce que je dois filmer, ce qui va toucher les gens. Et là, je filme ou je prends des photos.

[00:15:10] **Lucian Haas:** Et qu'est-ce qui en vaut la peine ?

[00:15:12] **Elisa Deutschmann:** Des moments cools.

[00:15:15] Quoi ?

[00:15:16] **Lucian Haas:** Qu'est-ce qui définit un moment cool pour toi ?

[00:15:20] **Elisa Deutschmann:** Les levers et couchers de soleil marchent super bien sur les réseaux sociaux. Mais malheureusement, je ne les fais pas assez souvent. Non, mais les gens veulent voir quelque chose d'excitant. Ils ne veulent plus voir ce qu'on a déjà vu cent fois, mais quelque chose de nouveau, d'une certaine manière. Ils veulent aussi, en fait, tirer quelque chose des réseaux sociaux, apprendre quelque chose. C'est l'impression que j'ai. Et je trouve ça cool aussi. J'adore aussi simplement les remplir de moments positifs. Parce que je dirais que je suis aussi une personne positive. Et montrer cette énergie et leur faire voir tout ce qu'on peut faire. Qu'ils croient en leurs rêves et qu'ils sortent. Et je capture ça avec la caméra et je partage ensuite avec le monde. Et ça passe bien aussi, j'ai l'impression au moins.

[00:16:03] **Lucian Haas:** Est-ce que l'Elisa Deutschmann qu'on voit dans ces posts Instagram, c'est la même que celle que je verrais si j'étais avec toi en direct là maintenant ? Ou est-ce qu'il y a peut-être un côté un peu mis en scène, ou quelque chose de particulièrement souriant, ou quoi que ce soit ?

[00:16:20] **Elisa Deutschmann:** Je pense que je souris vraiment tout le temps. C'est juste moi. Je dirais que je suis la même sur les réseaux sociaux que dans la vraie vie.

[00:16:31] **Lucian Haas:** Sur ces 60 000 ou plus de 60 000 abonnés que tu as maintenant, combien est-ce que tu estimerais qu'ils s'intéressent au parapente ?

[00:16:40] **Elisa Deutschmann:** Malheureusement, il n'y a pas un chiffre précis. Je ne sais pas combien ils sont vraiment. Mais je pense qu'une grande partie le fait désormais. Je le remarque aussi dans les questions que les gens me posent. Il s'agit généralement de voler. Certaines personnes ne volent peut-être pas encore, mais elles veulent simplement savoir comment ça marche ? Où puis-je apprendre ça ? Comment je fais ? J'ai déjà une grande partie de ça. Mais bien sûr, les gens s'intéressent aussi simplement aux montagnes et à la nature. Donc tout ce qui a un rapport avec le

sport. C'est de cela qu'il s'agit pour moi. Mais je trouve ça cool la façon dont ça progresse. Je le remarque vraiment. On entend toujours dire que le parapente est devenu un peu un sport à la mode. Et oui, les gens sont simplement intéressés par le vol. Et ça me fait encore plus plaisir d'en montrer plus.

[00:17:29] **Lucian Haas:** Parmi les trucs que tu montres là, tu dis, d'accord, je documente en gros des choses qui te tombent dessus dans ton quotidien d'entraînement et tout le reste. Mais à quel point est-ce important de dire entre-temps, ah, j'ai de vrais projets que je peux mettre en avant d'une manière ou d'une autre ? Genre là, tout juste, tu as terminé récemment, tu avais eu un projet. Je pars de Lana près de Meran en Italie, je vais jusqu'à Chamonix à vélo, j'emmène mon parapente avec moi, puis je monte sur le Mont Blanc et je redescends en volant.

[00:18:02] Oui. Est-ce le genre de projet où on se dit : « Hé, il faut que je présente quelque chose de vraiment spécial à ma communauté » ? Ou comment une idée comme celle-là arrive-t-elle ????? ?

[00:18:12] **Elisa Deutschmann:** Non, il ne s'agit pas du tout de présenter quelque chose. C'était simplement toujours un rêve pour moi de voler au Mont Blanc. Et j'ai déjà fait ça moi-même, enfin, je l'ai fait avec une amie, avec Magdalena. Mais je l'ai déjà fait il y a deux ans, seule, à vélo avec mon parapente à travers les Alpes. Et j'adore ça. J'adore aller jusqu'à la montagne à vélo, avoir mon parapente avec moi, monter sur la montagne et redescendre en volant. C'est tellement cool. Et j'aime faire ça. Cette fois, il y avait une équipe de tournage avec moi qui nous a accompagnés au Mont Blanc. Mais je le fais simplement parce que c'est dans mon cœur, j'ai toujours voulu le faire. Et le montrer à la communauté, bien sûr, c'est un plus pour moi et pour mon travail. Mais ce n'est pas la raison pour laquelle je le fais.

[00:19:00] **Lucian Haas:** Tu es très sportive. Apparemment, quand on voit que tu peux faire autant de vélo et ensuite monter le Mont Blanc et tout ça. À quel point tu t'entraînes, au juste ?

[00:19:10] **Elisa Deutschmann:** Alors, j'ai un entraîneur depuis un an ou un an et demi et je m'entraîne cinq ou six fois par semaine avec un plan d'entraînement fixe. Et oui, j'ai pris cette décision. J'ai toujours été sportive, mais j'ai été un temps en Amérique du Sud et après, je me suis rendu compte que maintenant, je veux vraiment m'y mettre sérieusement. Je veux progresser. Je veux devenir meilleure. Et comme je le faisais seule, ça allait déjà. Mais il n'y avait pas vraiment de méthode derrière. Oui. Et maintenant, oui, je me suis vraiment appliquée à suivre le plan d'entraînement, même si ce n'est pas toujours facile. Je remarque vraiment tout le progrès que j'ai fait. Et ça fait juste du bien. Je connais mon corps tellement mieux maintenant. C'est vraiment fou.

[00:19:55] Et oui, ça me fait vraiment plaisir. J'ai toujours été sportive. Le sport a toujours été ma passion, ma vie. Et pouvoir continuer à progresser maintenant, c'est encore mieux.

[00:20:06] **Lucian Haas:** Mais quel est l'objectif de ton entraînement ? La plupart des gens qui s'entraînent disent toujours : « OK, j'ai une compétition pour laquelle je m'entraîne. » Ou autre chose. Mais c'est quoi l'objectif pour toi quand tu dis : « Oui, je fais du vélo, je fais du vol, je cours, je fais du kite entre-temps. » Tu es aussi une athlète multisports. Alors, c'est quoi au juste l'objectif de ton entraînement ?

[00:20:30] **Elisa Deutschmann:** Alors, j'ai déjà de grands rêves. Des rêves pour l'avenir. Mais je fais beaucoup de Border Races. Ce sont ces courses de 33 heures. Elles me fascinent. J'adore être simplement en route longtemps et je veux aussi en faire plus. Des courses plus longues pour le futur. Et ce sont mes objectifs. Où ça va mener, je n'en ai aucune idée, dans quelques années, dans les prochaines années. Mais je suis quelqu'un qui rêve grand et je l'ai toujours fait. Et oui, on verra bien où le voyage nous mène.

[00:20:58] **Lucian Haas:** Avant de regarder vers l'avenir, revenons un peu en arrière. Comment est-ce que tu as commencé la pratique du parapente, au juste ?

[00:21:06] **Elisa Deutschmann:** Le trail running a toujours fait partie de moi. Faire de la montagne, courir en montagne et courir en général. Et oui, la descente. Je pense que comme 90 % des gens, le parapente a fini par ne plus me faire plaisir à un moment donné. Enfin, quoi veut dire "plaisir" ? Mais j'habite dans les Alpes et j'ai vu des gens descendre en parapente et je me suis dit à un moment donné : "Hé, pourquoi je ne le fais pas ?" Et j'ai juste commencé. Ce qui n'était pas si simple pour moi au début, c'est que j'avais aussi, j'avais un Husky, un Husky de Sibérie. Et il était en fait toujours avec moi en montagne. Et puis faire le pas, d'accord, je commence maintenant le parapente. Et au début, tu ne peux pas

encore emmener de chien. Il faut d'abord apprendre à voler soi-même et devenir sûr de soi. Ça a toujours été, oui, pas si simple dans un coin de ma tête.

[00:21:51] Parce que quiconque a un chien sait, quand on commence le parapente, combien de temps ça prend et combien de temps on reste en l'air. Surtout quand on commence à faire des parcours ou quelque chose comme ça. Mais l'idée de base, c'était juste de descendre en volant. Mais ça a évolué très vite. Parce que dès que j'ai pu décoller, je me suis juste envolée. Je n'avais aucune idée, mais je suis partie directement sur un parcours et je me suis retrouvée au sol tout de suite. Mais bon, ça ne m'a jamais dérangée, cette façon de s'envoler depuis la montagne. Je l'ai fait dès la première seconde. Et c'est aussi ce que je préfère faire maintenant. Je n'aime pas vraiment rester sur une montagne, je deviens toujours nerveuse et je veux toujours m'envoler et partir. Et oui.

[00:22:31] **Lucian Haas:** À quelle fréquence est-ce que tu reviens vraiment ?

[00:22:34] **Elisa Deutschmann:** Pas si souvent.

[00:22:38] La plupart du temps. Je crois que pour les longues distances, je n'ai jamais vraiment réussi à revenir, je pense. Mais c'est tout à fait normal. C'est en tout cas mon objectif.

[00:22:47] **Lucian Haas:** D'après ce que j'ai lu sur toi, il est toujours écrit : « Oh, je suis une athlète multisports, mais ce qui me fascine le plus, c'est en fait le parapente. » Pourquoi est-ce ainsi ?

[00:22:56] **Elisa Deutschmann:** Parce que j'adore ça. J'aime bien être seule en montagne, d'une certaine manière. Enfin, dans le sport en montagne. Je partage ça volontiers avec les gens, mais quand je vole, je fais juste ma chose à moi. C'est calme. J'ai cette vue magnifique et je peux suivre mes propres chemins. Et je trouve ça tellement cool, ça m'inspire. Et avec le vol, on n'arrête jamais d'apprendre. C'est aussi un peu le premier sport où l'ambition m'a vraiment saisie, où je n'en ai jamais assez. J'aimerais être dans les airs tous les jours si possible. Et oui, je ne m'ennuie jamais là-dedans. Jamais. Peu importe l'activité. Je pense qu'on n'arrête jamais d'apprendre en volant. Et à chaque vol, on apprend quelque chose. C'est aussi un processus d'apprentissage extrême.

[00:23:43] C'est incroyable à quel point ça monte et où. On n'arrête jamais d'apprendre, on ne le sait jamais. Et c'est ce que je trouve si beau là-dedans. Et aussi parce qu'on peut combiner les choses. Enfin, parce que ce n'est pas seulement un sport, on peut faire tellement de choses. Que ce soit du vol de cross-country, de la compétition, du Hike & Fly, de l'Akro, ou aller à la montagne à vélo. L'équipement devient tellement léger. Maintenant, mon parapente pèse un kilo. C'est tout simplement génial. Je ne pense pas qu'il y ait mieux.

[00:24:15] **Lucian Haas:** Tu viens de dire que tu es aussi très ambitieux avec ça. Une telle ambition peut parfois représenter un certain danger, parce qu'on se demande peut-être trop de choses ou qu'on essaie un peu trop de trucs là où ça devient peut-être dangereux. Est-ce que tu as déjà eu ce genre de moments ?

[00:24:33] **Elisa Deutschmann:** Ce que je remarque en parapente, c'est une ambition extrême. C'est vraiment fou comme j'ai soudainement commencé à ne regarder que les kilomètres. Ce que j'essaie de laisser tomber maintenant, parce qu'on se dit toujours : « Ah, encore un kilomètre, puis ça et ça ». Ce qui est en fait une connerie totale, parce qu'il s'agit de profiter du moment. J'ai déjà eu le moment où je ne regardais vraiment plus que les kilomètres et ça m'a vraiment énervée au sol. Où je me suis dit : « Oh, pourquoi je n'ai pas volé plus loin ? » Et je l'ai encore. Mais ça n'a jamais été dangereux pour autant. Je pense que c'est un processus d'apprentissage. Et c'est aussi super important pour apprendre à gérer ça. Il y a des bons et des mauvais jours, et une petite erreur en parapente, une mini-décision peut être super, mais elle peut aussi être mauvaise. Et là,

[00:25:19] je me retrouve toujours face à ça.

[00:25:22] **Lucian Haas:** Si on regarde ton parcours, relativement court mais intense, sur les quatre dernières années, où tu as suivi une courbe d'apprentissage énorme... Qu'est-ce que tu dirais ? Est-ce que les autres pourraient en tirer des leçons ? Y a-t-il des points particuliers où tu pourrais dire : « Hé, là j'étais particulièrement bon » ou « ce sont des progrès particuliers » où on pourrait se dire : « Hé, les autres pourraient carrément s'en inspirer » ?

[00:25:49] **Elisa Deutschmann:** Donc ce que je ne peux pas recommander, peut-être qu'on peut commencer par ça.

[00:25:54] Je me rappelle encore ma première année de pratique, au début, on n'a aucune idée. Je n'en ai toujours pas, mais au début, il se passe tellement de choses en même temps. Et j'étais dans une phase de poussée extrême, je dirais. J'ai eu, apparemment, je ne sais pas, quelques mois et je suis partie faire du bivouac en parapente en Italie. Je suis partie et je m'y suis mise avec une amie, qui était déjà bien meilleure que moi et avait beaucoup plus d'expérience. Et moi, je n'avais pratiquement aucune expérience. Et au final, tout ça s'est terminé par moi qui me suis crashée quelque part en atterrissage avec du vent arrière et je me suis déchiré les ligaments. J'ai simplement voulu trop en faire au début. Et je trouve qu'au début, il est bien plus important de simplement grandir par petits pas en parapente. Et je pense que je peux transmettre ça aux gens.

[00:26:40] C'est bien sûr bien de se fixer des objectifs. Mais ces objectifs devraient suivre une courbe normale, pas passer de 0 à 100 d'un coup. C'est super important, je trouve. Et je me le rappelle encore aujourd'hui quand je me dis : « Pourquoi pas là et là ? » Alors je regarde : « OK, quelles petites étapes ai-je apprises pour l'instant ? » Étape par étape. Et à un moment donné, on avance simplement vers un objectif plus grand. Mais ces petits objectifs, ils sont... vraiment importants pour le parapente, je trouve. Surtout en cross-country, c'est ce que j'ai appris. Au début, j'avais toujours tout mon triangle en tête et je n'arrivais plus du tout à me concentrer sur ce que je faisais à l'instant, je voyais tout le trajet. Pourtant, il faut voir chaque thermique, chaque virage, chaque petit saut de vallée comme une étape et être dans l'ici et maintenant en parapente, et pas déjà à 15 montagnes de là.

[00:27:35] Ou alors, se mettre déjà à réfléchir à la météo. Mais il s'agit d'être dans le ici et maintenant.

[00:27:41] **Lucian Haas:** Tu organises ou tu proposes aussi des "Girls Camps", où tu n'emmènes que des femmes et où tu ne leur apprends pas forcément à voler, mais où tu leur apportes quelque chose pour leur carrière de pilote, ou un truc du genre. Comment est-ce que je peux imaginer ça ? Qu'est-ce qu'il y a de spécial dans ces "Girls Camps" ? Pourquoi est-ce que tu fais ça ?

[00:28:03] **Elisa Deutschmann:** Je fais ça parce que je trouve ça génial de faire progresser les gens, et surtout les femmes. Parce que je pense que pour certaines femmes, le parapente est déjà associé à beaucoup d'angoisse. Et à travers mes camps, j'essaie de leur enlever un peu ça ou de les aider à gérer ça d'une manière ou d'une autre. Et je lie les deux. Je propose différents camps. Par exemple, en Suède, je fais toujours un camp yoga et maniement au sol. Et là, il s'agit vraiment du corps, de l'esprit, et de les connecter au parapente. Parce que je pense que tout cela fait partie d'un tout. Et il est simplement important de bien connaître son corps. Et de comprendre simplement où on en est, comment on se sent à un instant T. Enfin, si je suis dans une phase positive ou négative.

[00:28:48] Et savoir ensuite l'évaluer correctement et le mettre en œuvre. Et oui, quand j'ai commencé à voler, il n'y avait que des hommes. Ça ne me dérange pas, parce que dans le sport, j'ai toujours été entourée d'hommes. Mais plus j'ai rencontré de femmes, plus je me suis dit : "Hé, ce serait tellement cool de réunir toutes les femmes." Et de créer une communauté et un endroit où elles osent parler de choses qu'elles ne disent pas forcément aux mecs. Et je vois ma mission comme celle de les prendre par la main. De faire le chemin avec elles, pour qu'elles volent avec joie et fassent de petits pas pour progresser. Et là, je ne propose pas seulement du yoga, mais aussi du vol de distance pour débiter. Tout le sujet du vol de distance est aussi important pour les femmes au début.

[00:29:37] Je ne sais pas si vous connaissez ça. Je le sais pour moi. Il se passe tellement de choses en même temps. On ne sait même plus par quoi commencer. Et le faire ensemble, c'est tout simplement plus facile et plus relaxant, je trouve. Et c'est pour ça que je fais ça.

[00:29:50] **Lucian Haas:** Est-ce que les femmes volent différemment des hommes ?

[00:29:54] **Elisa Deutschmann:** Oui et non, je dirais. Je pense que nous, les femmes, on ressent les choses plus intensément, je ne sais pas. On est peut-être aussi un peu plus anxieuses sur certains points. Et on peut aussi voir ça positivement ici. Et l'utiliser positivement pour le parapente. Parce qu'on ressent peut-être les choses complètement différemment, là où il pourrait y avoir des thermiques, là où se trouve le vent. Mais je pense que les hommes ont ça aussi. Je crois bien que nous, les femmes, sommes fondamentalement un peu plus anxieuses. Et ça se voit bien aussi en vol. C'est pour ça qu'il y a si peu de femmes. Bien moins que les hommes lors des compétitions, en vol de distance, je ne sais pas. Parce que ce n'est tout simplement pas encore si développé.

[00:30:33] **Lucian Haas:** Lors de tes Girlscamps, quand il y a des personnes qui ont peur, comment est-ce que tu gères ça ? Enfin, comment est-ce que tu fais pour leur enlever la peur, ou au moins une partie, ou pour qu'elles puissent mieux la gérer ?

[00:30:46] **Elisa Deutschmann:** Je leur dis que la peur est tout à fait normale et que ce n'est pas quelque chose de mal. Il y a aussi quelque chose de bien à avoir un peu peur. C'est du respect. Et je leur explique que moi aussi j'ai peur quand j'prends l'avion. Parfois, il y a des moments. Et je pense aussi que les garçons ont peur de prendre l'avion. Il y a certains moments où on se sent juste mal à l'aise. Et que toutes ces personnes ne sont pas seules avec ça. Et je leur raconte quelques techniques que je fais avec le yoga. Par exemple, des techniques de respiration. Je pense qu'on peut faire énormément de choses avec la respiration. Ou se dire des choses positives. On se dit : « Hé, je peux le faire. » Et oui, c'est aussi ce que je fais par exemple. Si je me sens mal à l'aise à un moment donné ou quelque chose comme ça, je me dis : « Hé Elisa, tu peux le faire. » Et d'une certaine manière, quand on se le dit juste comme ça, ça fait une telle différence, comme si on disait : « Hé, tout est pourri. »

[00:31:35] Et oui. Simplement leur apprendre ces ondes positives.

[00:31:40] **Lucian Haas:** Tu viens juste de parler de techniques de respiration. Est-ce qu'il y a un exemple où tu pourrais dire : « Hé, c'est un truc tout simple avec lequel on peut sortir d'une situation d'angoisse » — peut-être pas faire disparaître l'angoisse complètement, mais où on se dit : « Je reviens plus à moi. Je reviens plus au présent et je peux voir et agir plus facilement. » Parce qu'évidemment, à un moment donné, le cerveau n'est plus autant bloqué que quand il est en train de paniquer complètement à l'intérieur.

[00:32:06] **Elisa Deutschmann:** Oui, carrément. Et c'est tout simplement expirer longuement. Plus tu expires longtemps, plus tu te calmes. Si tu respirez de manière très saccadée, tout ton corps devient saccadé aussi. Mais si tu essaies de respirer calmement — et surtout cette expiration longue, plus longue que l'inspiration — ça apaise tout le corps. Et on peut se reconcentrer. C'est en fait extrêmement simple. Ou il y a une autre technique, c'est la respiration abdominale profonde. On en fait souvent aussi, surtout en yoga. Simplement inspirer profondément par le nez et expirer longuement vers le ventre. Ça aide énormément. Au moins pour moi.

[00:32:46] **Lucian Haas:** Ça veut dire que tu fais ça aussi régulièrement pendant les vols ? Tu te dis à chaque passage de turbulence : « maintenant, je respire » ? Non, tu secoues la tête. Raconte.

[00:32:53] **Elisa Deutschmann:** Non, je ne le fais pas. Mais je le fais quand je ne me sens tout simplement pas bien. Enfin, quand ça devient un peu mouvementé pendant que je travaille et que, une fois que j'ai fini, je me sens un peu déstabilisée ou agitée. Là, il s'agit en fait de se recentrer pour pouvoir continuer à voler correctement. Et quand je remarque que, hé, je suis toujours extrêmement nerveuse, alors je prends juste une grande inspiration et j'expire longuement. Et ça marche plutôt bien. Mais c'est aussi quelque chose qu'il faut pratiquer. On ne peut pas juste inspirer une fois et expirer longuement et penser que tout est redevenu normal. Pour moi, ça m'a aidé de l'intégrer régulièrement et d'apprendre à ressentir son corps comme ça.

[00:33:33] **Lucian Haas:** Que peuvent faire les pilotes masculins ? Que peuvent apprendre les pilotes masculins des pilotes féminines ?

[00:33:41] **Elisa Deutschmann:** Des pilotes masculins par rapport aux pilotes féminines. Je trouve que nous, les femmes, avons une assez bonne sensation de la thermique. On sent bien où elle est et comment tourner. Peut-être ça. Ou peut-être simplement ne pas foncer tête baissée, mais réfléchir davantage. Mais je pense que, pour ce qui est du pilotage, homme et femme se ressemblent déjà d'une certaine manière. Je ne pense pas que ce soit si extrêmement différent. Plutôt que nous, les femmes, abordions peut-être tout cela avec plus... avec plus de réflexion et plus de feeling.

[00:34:11] **Lucian Haas:** Y a-t-il des domaines où tu as remarqué que les hommes ont un avantage ?

[00:34:17] **Elisa Deutschmann:** Hm. Voler à toute vitesse.

[00:34:21] Je fonce, tout simplement. Mais je suis aussi le genre de personne qui fonce, tout simplement. Je ne pense pas être une femme anxieuse ou quelque chose comme ça. Je suis juste... j'écoute beaucoup mon instinct quand je vole, quand je fais du sport, pour tout. Et je fais simplement. Souvent, c'est aussi une... oui, pas une super idée. Parce que je

suis alors toujours la seule à voler ailleurs. Mais c'est fondamentalement juste écouter son instinct. Et je pense que beaucoup d'hommes, ils foncent à fond, ils y vont. Et je remarque parfois que là, je suis plutôt un peu plus anxieuse. Et je lâche un peu de gaz. Et oh, qu'est-ce qui arrive ? Et ils restent là-dessus. Mais je dirais que ça a aussi beaucoup à voir avec l'expérience, avec le temps que l'on vole. Et parce que les femmes volent tout comme les hommes.

[00:35:06] Et elles peuvent aussi le faire tout aussi bien.

[00:35:11] **Lucian Haas:** Changeons un peu de sujet. Cet été, tu es devenue soudainement supportrice de Chrigel Maurer pour les X-Alps. Et tu as principalement géré ses réseaux sociaux. Et peut-être fait d'autres choses aussi. Tu peux déjà nous raconter ce que cela impliquait. Comment ça s'est passé, au juste ?

[00:35:32] **Elisa Deutschmann:** Oui, on se connaît tous les deux de chez Salewa. On fait tous les deux partie de l'équipe. Et en fait, je ne le connaissais pas vraiment jusqu'aux X-Alps. Un jour, il m'a appelée l'année précédente. Il m'a dit : « Hé Lisa, j'ai une idée. Tu veux venir aux X-Alps ? » Et les X-Alps ont toujours été un sujet important pour moi. Je voulais tellement en faire partie, voir ça en vrai. Et je me suis dit : « Bon, si j'ai la chance d'être avec Chrigel, alors c'est parti. » Et oui, c'est comme ça que ça s'est passé. Et oui, ça a été l'une des expériences les plus cool que j'ai vécues dans ma vie. Je suis vraiment triste que ce soit fini. Parce qu'on avait une équipe tellement géniale. Je n'aurais pas pu imaginer mieux. Et même en tant qu'humain, je n'aurais jamais imaginé à quel point c'était détendu, à quel point tout était simplement parfait.

[00:36:22] Et oui, on a passé un super moment. Et c'est comme ça que le projet est né. Il m'a appelée et j'ai dit : « oui, je suis partante ».

[00:36:30] **Lucian Haas:** Chrigel a pratiquement changé son équipe peu de temps avant. Mais si j'ai bien compris, tu ne faisais pas partie de ce changement, tu étais déjà prévu depuis plus longtemps. Tu étais en quelque sorte venu en plus de l'autre équipe.

[00:36:44] **Elisa Deutschmann:** Exactement. Oui, donc dès le début, ma mission était les réseaux sociaux. Ça faisait partie du tout, et c'était aussi mon job principal. Mais bien sûr, je l'ai aussi soutenu normalement sur ce qui était nécessaire. Et oui, c'est comme ça que ça s'est passé. Exactement. On a fait un match d'essai et on a réalisé que ça ne fonctionnait pas parfaitement. Et il s'est beaucoup fié à son instinct. Et puis, la veille du départ, c'est là que l'équipe s'est enfin formée. Le lendemain matin, ça a commencé. Je crois qu'à huit heures du soir, on était tous à Kitzbühel et on s'est rencontrés là-bas. Et oui, c'était clairement une aventure, parce qu'au début, il s'agissait surtout de voir si on fonctionnait en tant qu'équipe. Et oui, mais je dois être honnête, il avait un très bon pressentiment et a vraiment pris des gens avec qui il savait que tout allait s'emboîter.

[00:37:35] Et on n'a pas eu une seule dispute pendant toute l'aventure. On a juste fonctionné ensemble. Tout le monde s'est entraîné. Donc quand je voyais que c'était plus important, je ne sais pas, qu'il boive ou qu'on arrive en haut, c'était mon rôle à ce moment-là. Et c'était pareil pour les autres. Je trouvais ça inspirant parce que ça était tellement harmonieux, alors qu'on ne se connaissait pas vraiment.

[00:37:59] **Lucian Haas:** Est-ce que tu t'étais fixé des objectifs particuliers ? Genre, « Hé, je suis maintenant responsable des réseaux sociaux pour Chrigel. Qu'est-ce que je peux faire de nouveau, de différent ou de meilleur que ce qui se fait habituellement pour les publications sur les réseaux sociaux ? »

[00:38:15] **Elisa Deutschmann:** Oui, alors on s'est aussi assis pour en discuter et on avait tous les deux bien conscience qu'on voulait faire quelque chose de nouveau. On ne veut pas juste faire des photos ou des vidéos, on veut partager ses pensées. Parce que c'est ce que les spectateurs se demandent un peu. Pourquoi il part là maintenant ? Ou alors, ce sont toujours ses décisions. Pourquoi il a gagné la plupart du temps ces dernières années. Ses "Special Moves" ou comme tout le monde dit, les gens. Les

[00:38:39] **Lucian Haas:** Ses "Magic Moves", disent les gens. Ses Magic...

[00:38:41] **Elisa Deutschmann:** Moves, oui, exactement. Et c'était ma mission. Et c'était déjà un peu un défi pour moi de savoir comment le transmettre, enfin, comment le montrer à l'extérieur. Comment montrer ses pensées et surtout, on voulait être aussi "live" que possible, le montrer à l'extérieur. Et oui, on a fini par trouver la solution parce que j'étais

toujours là. C'était mon job. Et je partageais tout immédiatement. Et lui me disait simplement par messages vocaux pendant qu'il volait comment il allait, ce qu'il faisait, pourquoi il partait là-bas. Et ensuite, je transformais tout ça et je le partageais à l'extérieur.

[00:39:17] **Lucian Haas:** Ça veut dire que, par exemple, tu es assis dans le bus de tournée avec lequel vous voyagez, l'autre conduit. Et toi, tu es assis à côté avec ton ordi, tu montes des vidéos et tu prépares tout ce truc.

[00:39:27] **Elisa Deutschmann:** Ouais, carrément. En fait, c'était toujours pareil : on se levait le matin, je filmais, puis il m'expliquait rapidement ce qu'il pensait de la journée. Ensuite, il partait. Je l'accompagnais souvent sur quelques kilomètres, et je l'interviewais pendant ce temps. Après, je sautais dans la voiture pour faire le montage. Puis, on montait en montagne d'une manière ou d'une autre. J'ai fait une partie du chemin avec lui, entièrement. Ou alors d'autres personnes prenaient les photos à ma place, parce que je ne faisais pas que partager mes réflexions, je prenais aussi les photos et les vidéos. Et puis, quand on était en voiture, j'avais vraiment de la peine pour Lisa. C'était celle qui était avec moi dans la voiture. J'étais comme un fantôme à côté d'elle, je ne faisais que monter le montage sans rien dire. Mais oui, on s'est vraiment bien coordonnés.

[00:40:12] Et oui, le soir aussi. Enfin, j'étais souvent réveillée plus longtemps que les autres parce qu'il faut bien sûr filmer ce qui se passe sur le moment. Et après, il faut traiter les images. Ça a toujours eu des phases. Vers midi, c'était toujours le point le plus bas pour nous tous. On était tous fatigués. Mais après, ça a remonté d'une certaine manière et c'était vraiment cool. Et pour nous tous, c'était aussi, surtout pour Chrigel, mais aussi pour nous, c'est passé si vite. Personne ne s'attendait à ce que ça se termine après six jours et demi. On était tous super contents, mais aussi choqués que ce soit fini, parce qu'on s'était tous préparés à deux semaines. Et Chrigel avait aussi dit ça avant, je lui avais calculé combien de temps je pensais qu'on mettrait, où on serait quel jour. Alors il a dit qu'on avait besoin de douze jours pour tout ça.

[00:40:57] Ou alors, on n'y arrivera pas. Et puis, on a fini après six jours et demi. C'était déjà dingue.

[00:41:02] **Lucian Haas:** Ouais, personne ne pouvait savoir que la météo allait être aussi propice au vol. Au moins pour les gars de la X-Alps, qui peuvent quand même continuer à voler 200 kilomètres de plus malgré des conditions parfois assez rudes. Qu'est-ce que tu as appris, en tant qu'initiée qui y était, sur la Red Bull X-Alps, que tu te dis : « Je ne savais pas du tout ça avant » ? Ça m'a vraiment surpris.

[00:41:30] **Elisa Deutschmann:** En tant qu'insider, je veux dire que... enfin, je suivais déjà ça depuis des années. Mon copain était aussi supporter deux fois, donc j'avais déjà une idée assez précise de ce qui nous attendait. Ce n'est pas comme si j'étais arrivée là sans rien savoir, je savais comment ça se passait dans une équipe et comment ça se déroulait. Mais au final, j'ai été très agréablement surprise. Je pensais que tout serait bien pire. Ce que j'ai vu, par contre, c'est encore plus à quel point c'est extrême pour les athlètes. Les conditions dans lesquelles ils volent... et oui, vu de l'extérieur, on regarde un peu, je ne sais pas, le tracking en direct et on se dit : wow, là ils montent, là ils descendent. Mais quand on est un peu plus impliquée, on réalise encore plus à quel point tout ça est juste dingue.

[00:42:20] Et après avoir été aussi en forme pendant autant de jours, et je pense que c'est grâce à ça, d'être là en direct, on voit encore mieux à quel point c'est extrême.

[00:42:29] **Lucian Haas:** Est-ce qu'il y a des passages où on dit, ou où on a dit : « Elisa, ça, tu l'as filmé mais s'il te plaît, retire-le, ça ne va pas sur les réseaux sociaux » ?

[00:42:41] **Elisa Deutschmann:** Non, non, on a fait un deal avant : tout le monde doit réfléchir à ce qu'il dit et je ne vérifie pas après si c'est bien ou pas. Et bien sûr, mais il n'a jamais été question que je dise : « c'est n'importe quoi, on ne peut pas faire ça ». Oui, d'accord. C'est un peu comme une librairie. Mon moment préféré, c'est quand Gregor nous a envoyé un message vocal et qu'il a crié « Juhu », et on l'a écouté en boucle parce que c'était sorti et il ne pensait pas que ça sortirait, c'était un moment drôle que j'ai aussi partagé.

[00:43:14] **Lucian Haas:** Ok, dans l'un de ces vidéos, on retrouve encore un "Juhu" quelque part, que tu as ensuite intégré comme une boucle vocale.

[00:43:22] **Elisa Deutschmann:** Exactement, on a fait une sorte de boucle infinie, toujours genre Juhu, Juhu.

[00:43:28] **Lucian Haas:** Si tu dis que c'était extrême, est-ce que c'est aussi dissuasif pour toi au point de te dire, en tant qu'athlète, que tu ne le ferais jamais ? Ou est-ce que quand on y participe, on se dit, « purée, c'est fascinant, je veux aussi participer aux X-Alps un jour » ? Je fais déjà des Border Races, donc c'est juste le Border Race multiplié par 20 ou je ne sais quoi.

[00:43:49] **Elisa Deutschmann:** Oui, ça m'a toujours fascinée, donc la course en principe, ce qu'on fait avec le parapente et aussi quand on a une super équipe. C'est simplement une compétition, une course que, selon moi, on ne peut bien maîtriser qu'en équipe. Et ça me fascine, mais j'ai aussi vu dans quelles conditions il faut voler et comment il faut rester cool là-dedans. Et là, Chrigel m'a fascinée, simplement par la façon dont il l'a fait. Et il reste encore un long chemin à parcourir, parce qu'on veut aussi s'y attaquer en toute conscience et on veut en fait pour... on ne peut pas être préparé à tout. Mais il faudrait quand même être préparé à tout d'une certaine manière. Être préparé à la plupart des choses et savoir qu'on peut le faire, et là, je ne suis définitivement pas encore à ce point.

[00:44:34] **Lucian Haas:** Quand seras-tu prêt ?

[00:44:36] **Elisa Deutschmann:** On verra on verra.

[00:44:38] **Lucian Haas:** Mais c'est déjà un objectif pour toi de dire, ok, X-Alps, que ce soit en 2025, en 2027 ou peu importe quand, je veux y aller.

[00:44:45] **Elisa Deutschmann:** C'est un rêve, oui, depuis toujours. Je me rappelle encore comment j'ai commencé à voler, j'ai posté une photo et je portais ces casquettes Red Bull X-Alps. Et Red Bull X-Alps m'a tout de suite écrit en dessous. Genre, « l'année prochaine, tu es prêt » ou un truc comme ça. Je n'avais aucune idée de ce qu'on faisait concrètement là-bas. Enfin, c'est clairement un rêve. On verra bien.

[00:45:09] **Lucian Haas:** Si tu étais si proche de Chrigel et que tu as vu tout ce qu'il fait, enfin comment il gère tout ça et tout. Qu'est-ce que tu dirais que tu as le plus retenu de lui ? Ou sur quoi as-tu vraiment appris quelque chose que tu pourrais peut-être appliquer d'une manière ou d'une autre à ton propre vol ?

[00:45:28] **Elisa Deutschmann:** Mhm. Alors, ce que j'ai appris, c'est simplement à quel point il reste cool. Les gens sont devant lui et je me disais, ou on en a discuté en équipe, d'accord, comment ça va se passer ? Comment il va réagir ? Et pourtant, il est resté d'une manière ou d'une autre détendu. Même le jour de la décision, je n'oublierai jamais ce moment. On était là, en haut de la montagne, et notre montagne était juste dans l'ombre là où on était. Les autres montagnes étaient en fait au soleil et il devait normalement décoller parce que Damian était devant lui. Et c'était le jour où ils ont volé avec ce vent du nord extrême. Et puis on a mis de la musique, sa musique préférée, et on a tous dansé là-haut. Et puis le soleil est sorti. Et ensuite il a décollé et oui, ça a marché.

[00:46:13] Et il est tout excité, et c'est juste la façon dont il reste détendu. Et dans ces situations, comme vraiment, aussi le moment où on a volé vers Fisch. Avant, il avait cette zone de bricolage. Et nous tous dans la voiture, oh mon Dieu, il a poussé pendant une heure avec zéro levier tout le temps. Je me suis énervée, en fait, dans la voiture. Mais à ce moment-là, il a réussi à tout mettre de côté. Il a dit qu'il se concentrait seulement sur le ici et maintenant. Il regardait juste comment il allait s'en sortir maintenant. Et il s'en fichait que tout le monde s'écarte. Et je ça, je l'ai trouvé inspirant. Et c'est ce que je veux aussi, ou que j'essaie de retenir pour moi quand je vole. Que je ne pense pas déjà dix étapes plus loin. Mais que je me concentre simplement sur le ici et maintenant. Sur là où je suis maintenant.

[00:46:58] Et quand ça marche bien, alors je peux me demander ce que je vais faire ensuite.

[00:47:02] **Lucian Haas:** Se concentrer sur le présent. À quel point est-ce que tu y arrives déjà ?

[00:47:08] **Elisa Deutschmann:** Généralement mieux, généralement pas si bien. Je ne sais pas. Ça

[00:47:11] **Lucian Haas:** C'était la plupart du temps deux fois. On peut se demander ce qui prédomine. Mais quand on regarde ça... Tu as encore pas mal de projets pour l'avenir. Et si on se demande : comment fixer ses priorités ? Sur quoi veux-tu te concentrer ?

[00:47:31] **Elisa Deutschmann:** Oui, mon focus pour l'année prochaine est vraiment à 100 % sur le vol. J'ai commencé à faire de vraies séries, du vol de distance, des combats en montagne. Je ne faisais pas ça avant, parce que pour moi, il

s'agit avant tout de beaucoup voler, d'apprendre beaucoup. Et aussi d'apprendre à voler vite. Et puis aussi de trouver des lignes, tout simplement. Parce que je vole au feeling. Et parfois c'est bien, parfois c'est mauvais. Et là, j'en veux juste en prendre plus. Et oui, je veux aussi faire beaucoup de vol de distance pour moi-même. Et j'essaie en ce moment de tout mettre en œuvre, de me libérer du temps pour pouvoir vraiment le faire l'année prochaine.

[00:48:09] **Lucian Haas:** Est-ce que tu as aussi un truc comme ça en tête ? Genre, qu'est-ce que je peux bien mettre en image, en tant qu'influenceuse, pour concrétiser tout ça ?

[00:48:18] **Elisa Deutschmann:** Non, pas du tout.

[00:48:21] **Lucian Haas:** C'est vraiment juste une question de suivre mon instinct. C'est mon objectif. Si j'ai envie de le faire, et que je parviens à transmettre cette envie, alors tout le monde va regarder avec enthousiasme.

[00:48:29] **Elisa Deutschmann:** Oui, j'espère bien que ça marche comme ça. Non, pour moi, ça a toujours été comme ça. Je fais simplement ce qui me tente et je le partage. Je ne me suis pas vraiment pris la tête avec ça. À part que c'est, comme je l'ai dit, juste un boulot où je sais que je dois le faire maintenant. Mais sinon, c'est juste une question de feeling.

[00:48:49] **Lucian Haas:** Qu'est-ce que tu as de prévu pour cet hiver ?

[00:48:53] **Elisa Deutschmann:** Euh. Alors d'abord, je veux faire beaucoup de ski de randonnée, parce que le ski est aussi une énorme passion pour moi. Surtout le freeride. C'est avec ça que j'ai grandi. Et puis en janvier, février, la Colombie. Je l'ai déjà fait les deux dernières années. Je veux aussi faire quelques compétitions et surtout accumuler beaucoup d'airtime. C'est le premier plan pour l'instant. Et après, le printemps arrive déjà avec plein de trucs.

[00:49:19] **Lucian Haas:** Tu fais aussi des tours Hike and Fly sur plusieurs jours ? Genre, tu te dis : « OK, je passe la nuit quelque part et je repars ensuite » ? Ou ce n'est pas du tout ton style ?

[00:49:30] **Elisa Deutschmann:** C'est en tout cas quelque chose que je veux faire plus souvent. Oui, j'aimerais bien l'année prochaine aussi. Pour le printemps, je me suis fixé pour objectif de simplement décoller avec mon sac de couchage. Voir jusqu'où je peux aller en volant et voir jusqu'où j'arrive. Et oui, j'en ai déjà fait un peu, mais pas autant que d'autres personnes le font. Mais c'est aussi ce qui m'a toujours fascinée dans le parapente. Le fait que tu puisses simplement prendre ton sac de couchage, décoller et voir où tu finis le soir. Et je veux dire, qu'est-ce qu'il y a de plus libre que de faire ça, non ? Et puis le lendemain matin, si ça marche, repartir. C'est tout simplement génial.

[00:50:06] **Lucian Haas:** Est-ce qu'il y a un vol de rêve ou un projet de rêve que tu te dis : « ça, je veux absolument le réaliser un jour » ?

[00:50:15] **Elisa Deutschmann:** Oui, j'ai un rêve. En fait, je voudrais survoler toute l'Europe, les Alpes. Et ensuite, refaire tout le trajet en bateau à voile.

[00:50:26] **Lucian Haas:** Mais alors, il faudrait que tu fasses le tour complet de l'Italie en voilier, si tu dis que tu veux tout faire en retour. Oui,

[00:50:31] **Elisa Deutschmann:** Exactement. Tu as déjà le permis de navigation ? Non, mais j'aime bien naviguer.

[00:50:36] **Lucian Haas:** Alors, il faudrait que quelqu'un d'autre navigue pour toi, ou alors tu devrais avoir passé ton brevet de navigation d'ici là.

[00:50:41] **Elisa Deutschmann:** Non, on n'a pas besoin de brevet de navigation pour pouvoir naviguer. Il suffit d'avoir un bateau à moteur pour le moteur sur le bateau. Et là, on peut aussi naviguer. Et oui, la navigation me fascine tout simplement. On verra bien où ça nous mène.

[00:50:56] **Lucian Haas:** Bien, Elisa, alors je te souhaite que ça se réalise. Une fois le long des Alpes, puis à nouveau autour des Alpes, pour revenir avec le voilier. Et aussi pour tous les autres projets que tu as là. On te verra peut-être déjà aux X-Alps 2025, non pas comme supportrice, mais peut-être déjà comme coéquipière, ou alors en 2027. En tout cas, je te souhaite bonne chance pour tous les autres projets à venir.

[00:51:21] **Elisa Deutschmann:** Merci. Trop cool.

[00:51:26] **Lucian Haas:** C'était l'épisode 118 de Podz-Glitz avec Elisa Deutschmann. Vous trouverez des liens complémentaires dans les notes de cet épisode sur le blog de parapente Lu-Glitz. Si cet épisode vous a plu, alors abonnez-vous à Podz-Glitz. C'est possible partout où il y a des podcasts. Si vous laissez aussi une évaluation positive là-bas, vous aiderez directement à faire connaître Podz-Glitz. Ou alors, parlez-en simplement à vos amis pilotes. Vous avez peut-être remarqué que Podz-Glitz et Lu-Glitz sont exempts de publicité. Je fais cela par conviction et dans un souci d'indépendance. Pourtant, il y a beaucoup de travail professionnel et aussi des coûts derrière ces produits. Pour le financement, je mise sur le concept du soutien volontaire. Si vous avez écouté jusqu'ici, le podcast doit bien vous apporter une valeur ajoutée.

[00:52:16] Je t'invite, comme d'autres auditeurs et lecteurs, à donner un peu en retour en tant que contributeur. Tu peux fixer le montant toi-même. Une contribution souvent choisie est de 60 euros par an, soit environ 5 euros par mois. Mais peu importe ce que tu paies, chaque montant contribue à ce que Podz-Glitz et Lu-Glitz puissent continuer à être exploités et développés au service de la scène du parapente à l'avenir. Toutes les informations nécessaires, comme la manière dont ta contribution me parvient, se trouvent sur www.Lu-Glitz.blogspot.com. Tu y trouveras le menu "Fördern". Lu-Glitz s'écrit l u moins g r i d z. À la prochaine fois. Ne tombe pas du ciel.

[00:53:00] Salut.