

Die Kämpferin

Podz-Glidz 120 — Celine Lorenz

Published	2023-10-27
Episode page	https://soundcloud.com/lu-glidz/podz-glidz-120-die-kampferin-celine-lorenz
Duration	00:55:03
Speakers	Celine Lorenz, Lucian Haas
Languages	Deutsch (de) · English (en) · Français (fr)
Audio	0120-die-kaempferin-celine-lorenz.mp3
Transcription	faster-whisper large-v3, language de
Diarization	pyannote/speaker-diarization-3.1
Translation	gemma-4-12b-it-qat-q4_0.gguf
Dictionary	44 correction(s) applied

Contents

Deutsch	2
Show notes	2
Transcript	2
English	17
Show notes	17
Transcript	17
Français	31
Show notes	31
Transcript	31

Deutsch

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

Show notes

Celine Lorenz hat fürs Gleitschirmfliegen schon die Schule geschwänzt. Mittlerweile hat sie es bis zu den Redbull X-Alps geschafft

Eins muss man Celine Lorenz lassen: Wenn sie sich ein Ziel in den Kopf gesetzt hat, dann lässt sie sich von kaum etwas abhalten, dort auch anzukommen.

Schon zu Schulzeiten machte sie mit selbst erspartem Geld den Gleitschirmschein und schwänzte dafür des Öfteren den Unterricht.

Bei ihrem ersten Bordairrace-Rennen schaffte sie es gleich aufs Podium, musste von dort aber ins Auto getragen werden, weil sie keinen Schritt mehr laufen konnte.

Und als sie schließlich im Alter von nur 25 Jahren bei den Redbull X-Alps 2023 als Team Germany 3 an den Start ging, tat sie das mit einem dick geschwollenen Knöchel – nach einem Missgeschick bei einem Fotoshooting. Deswegen aufzugeben war für sie keine Option.

In dieser 120. Folge von Podz-Glitz erzählt Celine Lorenz solche Geschichten und noch mehr.

Wir sprechen auch unter anderem übers Gleitschirmfliegen als niemals endendes Lernen, wie man mit Blasen beim Hike and Fly umgeht, den Reiz der Wettbewerbsfliegerei und warum es manchmal nötig ist, rückwärts zu gehen.

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: Pleasant Porridge | Künstler: Kevin MacLeod

Lizenziert nach Creative Commons: By Attribution 4.0

<https://incompetech.com/music/royalty-free/music.html>

Celine Lorenz hat fürs Gleitschirmfliegen zuweilen die Schule geschwänzt. Mittlerweile hat sie es bis zu den Redbull X-Alps geschafft

Links:

- Instagram: <https://www.instagram.com/zelinnn.lo/>
 - Redbull X-Alps Athleten-Seite: <https://www.redbullxalps.com/athlete/celine-lorenz>
 - Süddeutschen Zeitung: <https://www.sueddeutsche.de/sport/gleitschirm-alpen-wettbewerb-1.5928051>
-

Quelle: <https://lu-glitz.blogspot.com/2023/10/podz-glitz-120-die-kampferin.html>

Transcript

[00:00:03] **Celine Lorenz:** Ja, es war so, dass ich dann einfach statt dem Schulranzen meinen Gleitschirm mit in die Schule genommen habe. Ich hatte da so ein Wendegurtzeug, wo eben alles drin war. Ich bin mit dem dann in die Schule, habe einen Liter Vierpapier und einen Stift dabei gehabt. In dem Rucksack, ja, seitlich. Bin mit dem in die Schule, war

da und bin dann nach der Schule dann eben an den Berg getrampt und war dann da am Sohren und am Fliegen. Ich hatte auch einen Mathelehrer, der selber Drachen geflogen ist. Was auch manchmal praktisch war, weil wenn der bei der letzten Stunde, wenn ich den hatte, dann hat Thermik gleich mit an den Berg genommen. Und ja, und dann war ich dann da schon auch mal krank, wenn es gut war.

[00:00:43] Und deswegen habe ich dann auch bei meiner ersten Abi-Prüfung dann eben die Prüfung nicht bestanden. Und bin dann einmal durchgefallen, weil ich eben nur am Fliegen war.

[00:01:05] **Lucian Haas:** Podz-Glitz, der Lu-Glitz-Podcast.

[00:01:09] Geschichten aus dem Kosmos des Gleitschirmfliegens.

[00:01:13] Heute mit Celine

[00:01:16] **Celine Lorenz:** Lorenz. Und

[00:01:18] **Lucian Haas:** ich bin Lucian Haas.

[00:01:22] Eins muss man Celine Lorenz lassen. Wenn sie sich ein Ziel in den Kopf gesetzt hat, dann lässt sie sich von kaum etwas abhalten, dort auch anzukommen.

[00:01:33] Schon zu Schulzeiten machte sie mit selbst erspartem Geld den Gleitschirmschein und schwänzte dafür des Öfteren den Unterricht. Bei ihrem ersten Border Race Rennen schaffte sie es gleich aufs Podium, musste von dort aber ins Auto getragen werden, weil sie keinen Schritt mehr laufen konnte. Und als sie schließlich im Alter von nur 25 Jahren bei den Red Bull X-Alps 2023 als Team Germany 3 an den Start ging, tat sie das mit einem dick geschwollenen Knöchel. Nach einem Missgeschick bei einem Fotoshooting. Deswegen aufzugeben war für sie keine Option. In dieser 120. Folge von Podz-Glitz erzählt Celine Lorenz solche Geschichten und noch mehr. Wir sprechen auch unter anderem über das Gleitschirmfliegen als niemals endendes Lernen.

[00:02:19] Sondern wie man mit Blasen beim Hike and Fly umgeht, den Reiz der Wettbewerbsfliegerei und warum es manchmal nötig ist, rückwärts zu gehen.

[00:02:31] Wenn dir der Podcast gefällt, dann unterstütze doch meine Arbeit daran als Förderer. Wie das ganz einfach geht, erfährst du auf meinem Gleitschirm-Blog Lu-Glitz und zwar dort auf der Seite Fördern.

[00:02:47] Celine, was machen deine Füße? Alles wieder gut verheilt?

[00:02:52] **Celine Lorenz:** Ja, meine Füße sind wieder verheilt. Ein bisschen sieht man es noch, aber so weit verheilt.

[00:02:58] **Lucian Haas:** Wie lange hat das gebraucht? Ich habe einmal ein Bild gesehen, das sah ziemlich fies aus.

[00:03:05] **Celine Lorenz:** Ja, es war auch ziemlich fies. Ich war eine Woche in Zell am See und konnte da schon sehr gut ruhen. Und habe mir dann auch nochmal eine Woche daheim genommen. Also zwei Wochen schon.

[00:03:19] **Lucian Haas:** Die ganzen Blasen und so, die waren dann alle wieder verheilt?

[00:03:21] **Celine Lorenz:** Naja, man sieht es ja jetzt auch immer noch. So richtig tief in der Haut drin sieht man schon noch so leichte Stellen, aber

[00:03:29] **Lucian Haas:** es ist

[00:03:30] **Celine Lorenz:** schon ziemlich gut verheilt.

[00:03:31] **Lucian Haas:** Das heißt, da bleiben auch Narben zurück quasi von sowas? Ja, ein bisschen.

[00:03:38] Wie ist das, wenn man bei den Red Bull X-Alps teilnimmt, sich ein Jahr lang vorbereitet hat, da rumläuft und dann merkt, Mist, mein Körper macht mir im Grunde einen Strich durch die Rechnung. Meine Füße gehen kaputt. Ich kann nicht mehr. Ja,

[00:03:52] **Celine Lorenz:** ich habe mich ja nicht mal ein Jahr darauf vorbereitet. Das war ja das Ding.

[00:03:58] Ich habe ja Ende August super spontan auf dem Weg in die Schweiz, in einem Stau, habe ich mich da angemeldet. Auf dem Handy raus quasi. Ja, ja. Und war dann da in der Schweiz bei Freunden und bin dann am Tisch gesessen und habe mir gedacht, oder habe halt denen erzählt so, ich glaube, ich weiß nicht, ob ich jetzt gerade etwas Gutes gemacht habe. Bei mir erfahren. Und dann habe ich mich halt da halt spontan angemeldet. Und das war alles dann, ja eben, ich hatte halt kein Jahr Vorbereitung. Und dann habe ich dann auch noch in der Zeit, wo ich ausgewählt worden bin, habe ich mir meinen Rücken gebrochen. Das kam dann auch noch dazu.

[00:04:39] **Lucian Haas:** Richtig gebrochen?

[00:04:41] **Celine Lorenz:** Ja, also einen Wirbel. Ein

[00:04:43] **Lucian Haas:** bisschen gestaucht, oder?

[00:04:45] **Celine Lorenz:** Ja, gestaucht. Und der war halt, ist jetzt ein bisschen schief. Und ich musste halt dann trotzdem sechs Wochen flach liegen. Das kam dann auch noch dazu. Und dann ging die richtige Vorbereitung erst so Ende Oktober, Anfang November los. Und es war halt super stressig dann.

[00:05:03] Aber ja, klar, es ist dann nicht so toll, wenn dann der Körper sagt, du, nee, jetzt ist Stopp hier beim Rennen.

[00:05:16] **Lucian Haas:** Das klingt ja nach einer ganz schönen Pechsträhne. Du sagst, okay, bei der Vorbereitung oder bevor die eigentlich richtig losging, hast du dir den Rücken gebrochen und konntest erst mal nicht. Ja. Dann gab es den Prolog, beziehungsweise vor dem Prolog in der Vorbereitung, hast du dir auch einmal den Fuß fürchterlich umgeknickt und dass du eigentlich kaum noch laufen konntest. Ja. Sind das nicht so Punkte, wo man sagt, ich glaube, irgendjemand will gar nicht, dass ich hier dran teilnehme? Vielleicht sollte ich das Ganze sein lassen.

[00:05:48] **Celine Lorenz:** Nee, das waren immer Stimmen von außen, die halt gesagt haben, ja, jetzt machst du, oder was ich jetzt denke davon, ob ich jetzt mitmachen soll oder nicht. Aber für mich war das irgendwie immer noch einfach so, fix mache ich das mit. Das war so viel Vorbereitung, so viel Arbeit, die ich da reingesteckt habe. So, ich lasse mir das nicht nehmen. Ich mache da mit und gebe nochmal erst recht alles, was ich kann. Und mache einfach das Beste aus der Situation, weil da aufgeben war für mich überhaupt keine Option.

[00:06:15] **Lucian Haas:** Bist du eine Beißerin, so eine Kämpfernatur?

[00:06:18] **Celine Lorenz:** Ja, ich würde schon sagen, dass ich gut durchbeißen kann. Woher

[00:06:22] **Lucian Haas:** kommt das?

[00:06:24] **Celine Lorenz:** Ja, einfach aus der Vergangenheit so. Ich hatte jetzt keine einfache Kindheit oder halt keine, ja. Und da musste ich schon oft durchbeißen. Und ich glaube, das zieht sich jetzt noch weiter.

[00:06:39] **Lucian Haas:** Mit dieser Rückenverletzung, die du da hattest, wie stark war denn davon deine Teilnahme gefährdet?

[00:06:48] Also war es nicht so ein Punkt, wo du dann sagst, boah, ich liege jetzt hier flach. Am besten, ich sage direkt wieder ab. Oder war das wirklich so, dass du sagst, nee, ich beiß mich da durch?

[00:06:57] **Celine Lorenz:** Ja, also es war halt schon klar, war es ein Punkt, wo ich überlegt habe, so, boah, was mache ich jetzt? Ich weiß, ich bin eh körperlich schon nicht so fit. Und jetzt ist nochmal eine Pause, wo ich nochmal ruhen muss, wo ich schon wieder halt nicht trainieren kann und mich ruhen muss. Und auch, ja, eben bei der Bekanntgabe, wo halt dann erlaunt wurde, wer dabei ist, bin ich mit dem gebrochenen Rücken am Gardasee gelegen und dachte mir so, yay. Und auch, ja, eben bei der Bekanntgabe, wo halt dann erlaunt wurde, wer dabei ist, bin ich mit dem gebrochenen Rücken am Gardasee gelegen und dachte mir so, yay. Ich bin dabei und liege hier gerade mit dem gebrochenen Rücken.

[00:07:30] Aber, na, ich dachte mir, ich mache einfach das Beste drauf. Die Chance kriegt man jetzt auch nicht so oft, dass man da dabei sein darf. Und man sammelt ja nur Erfahrung und wird da reicher. Und ich dachte, ich mache es.

[00:07:47] **Lucian Haas:** Nun musstest du dann im Rennen aufgeben. War das eine große Enttäuschung oder war das einfach so, dass du sagst, ja, die Erfahrung habe ich ja gesammelt. Das ist jetzt gar nicht so. Oder hängt einem das nach

und man denkt auch, hey, ich habe irgendwie versagt. Auch wenn es kein Versagen ist, sondern der Körper einem einfach sagt, hey, es geht nicht.

[00:08:07] **Celine Lorenz:** Ja, klar war ich jetzt nicht glücklich drüber. Und ich habe es halt an dem letzten Tag da in Fiesch. Ich habe schon gemerkt, dass einfach, dass es irgendwo einfach nicht mehr geht. Und mir war es halt auch schon bewusst, bevor dann der Red Bull-Race-Doktor halt zu mir gekommen ist und einfach da Stopp gesagt hat. Und mir war es halt auch schon bewusst, bevor dann der Red Bull-Race-Doktor halt zu mir gekommen ist und einfach da Stopp gesagt hat. Klar war ich da jetzt nicht glücklich drüber und auch schon irgendwo enttäuscht. Aber wenn der Körper halt einfach sagt, nee, es geht nicht mehr, dann hilft es in dem Moment nichts. Und klar war ich erst nicht glücklich drüber. Aber ja, ich bin trotzdem super dankbar um die Erfahrung und alles, was ich da sammeln durfte.

[00:08:47] **Lucian Haas:** Von den Erfahrungen, die du da gemacht hast, sind das so Erfahrungen, wo du sagst, hey, mehr davon? Oder wo du sagst, nein, das habe ich jetzt einmal erfahren. Ich weiß, wie es ist. Das ist doch irgendwie eine Nummer, die ich nicht weiter reiten will.

[00:09:01] **Celine Lorenz:** Ich hätte schon Lust, die Nummer weiter zu reiten. Und klar gibt es positive Erfahrungen und negative Erfahrungen. Aber ja, ich weiß nicht, was in zwei Jahren jetzt passiert und wie es so weiterläuft. Aber ich hätte schon Lust, noch mehr Erfahrungen zu sammeln.

[00:09:21] **Lucian Haas:** Du hast gesagt, du hast dich ziemlich spontan dazu angemeldet. Hast du denn trotzdem vor? Hast du vorher schon länger vorher mal darüber nachgedacht oder auch geträumt davon und sagst, ich will irgendwann an den X-Alps teilnehmen?

[00:09:34] **Celine Lorenz:** Ja, schon. Wenn man Hike and Fly macht und auch an Hike and Fly Rennen teilnimmt, denke ich, ist es halt so das Oberste, was es so gibt. Klar gibt es auch noch die X-Pyr, die auch nochmal ein Riesenschritt sind oder auch richtig krass sind. Aber klar war das immer irgendwo ein Traum. Und ich habe mir selbst gesagt, dass ich mal das Dolomiti Superfly anschau, weil es das erste richtig längere Rennen für mich war. Und es ist auch ziemlich gut gelaufen und ich hatte da auch mega Bock. Und dann dachte ich mir, ich probiere es mal, mich da zu bewerben.

[00:10:15] **Lucian Haas:** Ziemlich gut gelaufen beim Dolomiti Superfly heißt, du bist als erste und einzige Dame, wie es so schön heißt, ins Ziel gekommen. Wie überraschend war das da für dich?

[00:10:27] **Celine Lorenz:** Das war schon überraschend für mich. Ja, den ersten Tag war ich Letzte im Rennen und weil ich beim Start dabei war, wie sich eine Teilnehmerin eben nach dem Start den Rücken gebrochen hat und wieder am Startplatz eingeschlagen ist, weil sie den Schirm abgerissen hat. Da war ich halt dann noch dabei und ich war auch langsam. Aber es kam alles so zusammen und dann war ich voll hinten dran. Und ja, dann konnte ich eben. Es war ziemlich starker Nordföhn. Aber ich konnte trotzdem fliegerisch dann die nächsten, also am zweiten und am dritten Tag richtig gut aufholen. Und für mich war am Anfang vom Rennen so, wenn ich es bis nach Sechsten schaffe, dann habe ich mein persönliches Ziel erreicht.

[00:11:13] Ja, dann war ich in Sechsten und dann war ich eh schon in so einer Stimmung so. Ich habe jetzt alles, was jetzt noch kommt, ist einfach nur noch ein Plus. Und dann ist es halt voll gut gelaufen und trotz dem Nordföhn eben. Und ja, ich war mega happy, dass ich es dann noch geschafft habe am letzten Tag. Das war jetzt nicht selbstverständlich für mich, dass ich es schaffe.

[00:11:33] **Lucian Haas:** Ohne diesen Erfolg oder dass du dann auch wirklich ins Ziel gekommen bist, glaubst du, dass du dich dann auch bei den Red Bull X-Alps beworben hättest? Oder war das so ein Punkt, dass du sagst, hey, vielleicht geht das auch, vielleicht kann ich es ja auch. Dann probiere ich das einfach.

[00:11:48] **Celine Lorenz:** Ja, ich habe den ganzen Sommer, also davor habe ich mir schon, also eben bei der, wo die Phase war, dass man sich bewerben konnte, dachte ich mir den ganzen Sommer schon, soll ich es einfach mal probieren? Irgendwie hat es mich die ganze Zeit schon gereizt. Ich habe da immer meinen Freunden geschrieben, soll ich es machen? Und habe auch eben schon einen guten Kumpel, der dann eben auch mein Hauptsupporter war, dann immer irgendwie schon so, irgendwie hätte ich ja Bock. Und war dann immer so, ich habe den ganzen Sommer da schon rum überlegt. Ja, ich dachte mir, ich glaube schon, dass ich es dann gemacht hätte. Es ist immer schwierig zu sagen, wie

wäre es gewesen, wenn. Aber ich dachte mir halt so, ja, wenn man es nicht probiert, dann weiß man es nicht. Und man muss es ja einfach mal machen.

[00:12:30] **Lucian Haas:** Sich einfach mal anmelden, einfach mal loslaufen. Ja. Dann mal gucken, so wie beim XC, einfach mal losfliegen und dann fliegen wir schon, dann sehen wir schon, so ungefähr. Ja, wenn man es

[00:12:40] **Celine Lorenz:** nicht probiert, dann weiß man ja nicht, wie es gewesen wäre, wenn man es, ja, man muss es einfach machen, manchmal.

[00:12:49] **Lucian Haas:** Du könntest ja auch ganz einfach so von zu Hause loslaufen und sagen, ich mache so einen Hike and Fly. Und für mich und sie quer durch die Alpen. Was reizt dich am Wettbewerb?

[00:13:00] **Celine Lorenz:** Ja, mich reizt einfach, wenn man so alleine für sich unterwegs ist, dann ist man doch eher so ein bisschen gemütlicher unterwegs. So dieses, ja, also denke ich, ich habe es noch gar nicht so gemacht für mich. Dass man einfach, ja, für sich selbst, klar, man ist für sich selbst unterwegs und macht das auch für sich. Und ein bisschen gemütlicher, aber mir taugt es auch, dieses so Unterzug, unter irgendwo auch Druck, so einfach an meine Grenzen zu gehen und da alles rauszuholen, was geht. Und das, glaube ich, schafft man allein nicht so, wie wenn es ein Wettbewerb ist.

[00:13:49] Genauso wie beim, auch beim XC Wettbewerb fliegen. Da fliegt man auch anders wie Solo XC.

[00:13:56] **Lucian Haas:** Warum an Grenzen gehen? Was reizt dich daran?

[00:14:04] **Celine Lorenz:** Ja, das Abenteuer, das, die, man lernt sich selbst neu kennen. Also man weiß, wie weit kann man gehen.

[00:14:16] Einfach dazulernen und ja, einfach, einfach noch mehr dazulernen und besser werden. Und ja, so an Grenzen gehen, das ist immer eine Gratwanderung. Also was ist dann zu viel? Was, was könnte man noch geben? So ist es immer mit Vorsicht zu betrachten, aber mir taugt es.

[00:14:37] **Lucian Haas:** Mhm.

[00:14:39] Dass zu dir im Vorfeld der X-Alps den Rücken gebrochen hat, hatte das auch was damit zu tun, dass du irgendwo an eine Grenze gegangen bist? Oder war das einfach Pech?

[00:14:47] **Celine Lorenz:** Ja, das war echt blöd. Das war in Verbier, war mal Akrofliegen und ein Tal daneben. Also da war auch gerade die Mumbler Airtour und da war eh einfach, da hat dann auch der Maxime Pinault an dem Tag gesagt, ja, stoppt das Rennen. Weil die Bedingungen einfach so grenzwertig sind. Und wir waren halt da in Verbier und haben gedacht, ja, gehen wir halt einfach noch gemütlich Akrofliegen. Was machen wir mit dem Tag? Und beim ersten Flug dachte ich mir schon, irgendwie ist die Luft komisch. Es ist irgendwie, ja. Und dann beim Rauffahren für die zweite Runde dachte ich mir schon so, macht es Sinn jetzt da runter zu fliegen? Also soll man nicht einfach mit der Bahn wieder runterfahren? Aber so, ja, so wie es halt dann oft ist, was man halt dann eigentlich nicht machen sollte. Man sollte auf sein Bauchgefühl hören und einfach runterfahren.

[00:15:32] Aber dann steht man halt oben am Berg und fliegt halt dann doch runter und denkt sich so, ja, jetzt ist man ja schon da, dann fliegt man halt noch. Was echt einfach blöd ist, wenn man eh schon ein anderes Bauchgefühl hat. Und dann, ja, Akro geflogen. Unten am Landeplatz war halt dann irgendwie so ein bisschen scheiß Wind, voll im Lee. Und ja, dann bin ich ja einfach Vollgas eingebombt am Endanflug. Und ich weiß nicht genau, ob ich den Schirm irgendwie abgerissen habe. Ob ich dann einfach nur einen Durchsacker hatte. Und dann dachte ja, ich kann den dann noch irgendwie rausbremsen und dann aufstehen. Aber ja, ich hatte meine Füße dann, ich bin noch im Gurtzeug drin gesessen, was auch doof war. Wo ich mich einfach schon früher hätte aufrichten sollen, dass meine Füße das abdämpfen.

[00:16:18] Aber ich dachte ja, ich kann das noch rausbremsen. Und dann bin ich halt voll da eingedotzt am Landeplatz. Und mein damaliger Freund war dann halt auch, dem war ich der Akrofliegen. Und ja, der war dann gleich da und dann Rettung und...

[00:16:30] **Lucian Haas:** Aber der eigentliche Fehler war... Der war schon vorher zu sagen eben, ich gehe über mein Bauchgefühl im Grunde hinweg.

[00:16:35] **Celine Lorenz:** Ja, ja. Ich habe es mir schon gedacht davon, ja.

[00:16:39] **Lucian Haas:** Wie ist das bei den Red Bull X-Alps? Was macht da das Bauchgefühl? Ist das ein anderes, wenn man in so einem Wettbewerbsmodus ist? Ist das ein viel unvorsichtigeres Bauchgefühl oder ist es im Grunde das Gleiche?

[00:16:54] **Celine Lorenz:** Ich finde, es ist im Grunde das Gleiche. Man kommt halt so... Nach dem ersten, zweiten Tag... Kommt man so in den Trott vom Hike-and-Fly-Rennen. Das ist so ein ganz anderer Modus, finde ich, irgendwie. Man ist da so dann im Fokus und... Man macht dann irgendwann so sein Ding und blendet so das Außen irgendwie aus, weil man halt selber einfach weiterkommen will. Also so ist es bei mir, dass man halt dann... Klar, am Anfang ist alles total stressig und es sind super viele Leute und die Kameras und der Helikopter und die ganzen Zuschauer. Und es ist halt... Aber dann so nach ein, zwei Tagen kommt man da eben im Team auch so in so einen Trott. Wo es halt dann gar nicht mehr ist. Also ich bin ja ziemlich weit hinten. Da ist dann nicht mehr so viel Trubel überall wie bei den Ersten.

[00:17:43] Aber ich finde, das Bauchgefühl ist da ähnlich. Dazu kommt halt dann nochmal, dass man müde ist und einfach ein bisschen ausgelaugter.

[00:17:56] **Lucian Haas:** Steigt denn dann die Risikoschwelle? Also die Bereitschaft, ein Risiko einzugehen, sagen wir mal, diese Schwelle. Steigt die dann auch? Auch wenn das Bauchgefühl vielleicht sagt, okay, die Bedingungen sind okay oder sind ein bisschen grenzwertig und so. Aber dass man trotzdem sagt, ich bin jetzt im Rennen. Ich lege einfach nochmal die Latte 20 Prozent höher.

[00:18:15] **Celine Lorenz:** Ja, also im Rennen geht man schon, finde ich, ein bisschen mehr ans Risiko. Schon, weil man will ja irgendwo auch mithalten können oder dann nochmal ein paar Kilometer weiterkommen, dass man weniger gehen muss oder dass man halt dann näher am nächsten Turnpoint ist.

[00:18:34] Klar. Pusht man da die Limits und auch irgendwo geht das Risiko ein bisschen nach oben, wenn man bei, weiß ich nicht, Vollgas, Nordföhn oder fliegt, dass das normal ist. Es ist nicht normal. Ist

[00:18:50] **Lucian Haas:** das noch ein Unterschied, so Red Bull X-Alps, mit einer viel größeren medialen Aufmerksamkeit, wo sicherlich viel mehr Leute irgendwo auch am Live-Tracking hängen und man weiß vielleicht als Pilot oder Pilotin in deinem Fall natürlich, da hängen jetzt meine ganzen Freunde und viele, die ich nicht kenne, aber die verfolgen das Rennen in irgendeiner Weise und so ein Dolomiti Superfly, okay, da ist vielleicht zehn Prozent davon, hängen da irgendwo am Bildschirm oder noch weniger. Da bist du viel mehr, das ist so dein Rennen und das andere ist das medialere Rennen und bei dem einen fliegen viele Hubschrauber rum, bei dem anderen vielleicht keinen oder sowas. Also macht das was, etwas mit dem, wie man an so ein Rennen herangeht oder wie man sich im Rennen verhält?

[00:19:33] **Celine Lorenz:** Also für mich hat das keinen Unterschied gemacht. Ich bin dann, also für mich persönlich, ich war da dann voll einfach in meinem Tunnel und da, klar ist es cool, wenn man dann auch Nachrichten bekommt, die einen motivieren von Leuten, also es ist halt viel mehr bei den X-Alps, wie beim Dolomiti zum Beispiel, aber ich war da voll, also in meinem Tunnel dann und für mich war das jetzt kein Unterschied, zum Beispiel bei kleineren Rennen oder bei großen. Also ich habe da mich jetzt nicht, also ich habe mich jetzt nicht, nicht mehr pushen lassen, weil ich im Kopf hatte, da schauen ja viel mehr Leute zu, da ist ja viel mehr dahinter. Ich habe da trotzdem einfach so mein Ding gemacht.

[00:20:14] **Lucian Haas:** Also du würdest sagen, so Risikobereitschaft und sonst was ist im Grunde das Gleiche. Wenn man schon an solchen Rennen teilnimmt und dann im Rennmodus ist, dann ist man heiß und macht halt einfach.

[00:20:26] **Celine Lorenz:** Ja, würde ich schon sagen. Es kommt ja immer darauf an, mit welchem Hintergrund man so an so ein Rennen herangeht oder wie man sagt, bei meinem Border Race, ich mache da einfach mit, weil ich einfach mal die Erfahrung sammeln will und das dabei sein möchte. Dann kann es ja auch sein, dass man es einfach ganz, also super gemütlich macht und da einfach überhaupt nicht so richtig pusht, was auch voll okay ist. Einfach um dabei zu sein, um die Erfahrung zu sammeln. Oder man geht halt voll an seine Grenzen. Es kommt immer ganz darauf an, mit was man da ans Rennen herangeht, denke ich. Und je nachdem wird halt dann das Risiko ausgelotet.

[00:21:08] **Lucian Haas:** Bist du von Anfang an bei deinen Hike & Fly Rennen, du hast mit Border Race, glaube ich, angefangen. Bist du von Anfang an im Grunde an deine Grenze gegangen?

[00:21:16] **Celine Lorenz:** Ja, das erste Hike & Fly Rennen war schon, das war auch, also ich konnte danach auch nicht mehr laufen. Das war auch, da bin ich auch richtig an meine Grenzen gegangen. Ich weiß noch, wie dann, ich bin da noch aufs Podium und dann konnte ich nicht mehr zum Auto gehen. Und dann hat das Somi, hat mich ins Auto getragen, weil ich nicht mehr laufen konnte. Auch die

[00:21:38] **Lucian Haas:** Füße kaputt oder war das muskulär einfach, dass du sagst, ich bin so alle, da geht gar nichts mehr?

[00:21:43] **Celine Lorenz:** Da waren die Füße so kaputt. Ich bin da halt die ganze Nacht durchgelaufen. Ich habe da, glaube ich, 15 Minuten geschlafen, weil das ist ja ein 33-Stunden-Rennen.

[00:21:52] Und die ganze Nacht durchgelaufen, wie gesagt 15 Minuten geschlafen und auch im Regen dann. Und ich konnte dann, wenn es eine Minimeile, wenn es minimal bergab ging, ich konnte das nicht. Ich bin dann rückwärts gelaufen. Ich habe mich dann bei meinem Supporter so eingehakt im Arm und wir sind dann rückwärts die Straße runtergelaufen, weil ich vorwärts, dieses Rutschen in den Füßen vor, da hatte ich ja so Blasen so an den Zehen. Das hat so weh, da bin ich alles rückwärts gegangen am Ende. Das war auch super knapp. Das war auch sehr, da bin ich auch an meinen Grenzen, ja.

[00:22:28] **Lucian Haas:** Hast du denn mit der Erfahrung, die du mit diesen Rennen gemacht hast, mit der Zeit ausrüstungstechnisch viel verändert oder angepasst, dass du jetzt sagst, ich weiß jetzt, ich brauche ganz andere Schuhe, um sowas dauerhaft laufen zu können? Weil mit einem, mit dem ich mal zwei Stunden auf den Berg rauf laufe, ist was anderes, als wenn ich da wirklich sieben Tage hintereinander vielleicht zehn Stunden zu Fuß unterwegs bin und meine Füße sich dann ganz anders verhalten.

[00:22:52] **Celine Lorenz:** Ja, doch. Also ich habe da mit der Zeit schon mehr dazugelernt und werde jetzt auch wieder für meine nächsten Hike & Fly Rennen, Sachen ändern. Ja, da lernt man bei jedem Rennen immer wieder was dazu, was man dann ändern möchte mit der Ausrüstung, ja.

[00:23:09] **Lucian Haas:** Jetzt bist du Blasen geplagt gewesen. Was würdest du ändern, um diese Blasen zu verhindern?

[00:23:15] **Celine Lorenz:** Das Ding mit den Blasen war ja auch, dass ich, also was der Arzt halt auch vermutet hat, ist, dass ich durch den Umschnackler vorher eben eine Schonhaltung hatte, ein anderes Gangbild hatte und dadurch dann auch alles anders belastet habe und so dann auch die Blasen gekommen sind. War vielleicht auch ein Faktor. Und so, ja, einfach die Schuhe noch mehr einlaufen. Und ich werde mir definitiv, was ich auch nicht hatte, jetzt soll ich nichts sagen, ich werde mir definitiv auch Schuhe holen, die ein, zwei Nummern größer sind, ja. Wenn die Füße dann so anschwellen, passen nämlich meine Schuhe nicht mehr. Das hatte ich auch, da habe ich die Schuhe von meinen Supportern angezogen, weil mir meine Schuhe nicht mehr gepasst haben. Und dass ich da auch dran denke, dass ich mir nochmal größere Schuhe hole.

[00:23:59] **Lucian Haas:** Und wie viele Paar Schuhe hattest du mit?

[00:24:02] **Celine Lorenz:** Ich glaube so zehn Paar.

[00:24:06] **Lucian Haas:** Zehn Paar? Ja. Und damit warst du noch wenig, weil andere hatten 20, oder?

[00:24:11] **Celine Lorenz:** Ich weiß jetzt gar nicht, was die anderen dabei hatten. Wenn es nass wird, Straßenlaufschuhe, welche wäre für einen Berg.

[00:24:18] **Lucian Haas:** Und das sind dann zehn unterschiedliche Paare? Oder du sagst, ich habe so drei Modelle und davon jeweils drei Stück? So

[00:24:24] **Celine Lorenz:** ungefähr, ja.

[00:24:27] Also ähnliche Modelle oder die gleichen Modelle doppelt, wo ich weiß, die taugen mir voll.

[00:24:35] Falls es nass wird, dass ich dann einfach in die trockenen wechseln kann und das der gleiche Schuh ist.

[00:24:39] **Lucian Haas:** Wenn jetzt jemand mit so Hike-and-Fly-Rennen anfangen wollte, was würdest du dem denn ausrüstungstechnisch raten, gerade um solche Schwierigkeiten wie Füße, die dann vielleicht am ehesten dann leiden oder sowas, möglichst das zu vermeiden? Vielleicht auch sockentechnisch, schuhtechnisch oder sonst was. Was ist aus deiner Erfahrung heraus wirklich empfehlenswert?

[00:25:02] **Celine Lorenz:** Ich finde, dass man einfach einen Monat davor mindestens anfangen sollte, sich die Füße einzucremen, dass sie nicht so trocken sind, dass man einfach schöne, geschmeidige Füße hat.

[00:25:16] **Lucian Haas:** Mit was cremst du? Hirsch, Talg oder was nutzt du da?

[00:25:19] **Celine Lorenz:** Ja, ich nutze Hirsch, Talg.

[00:25:22] Dann muss jeder für sich herausfinden, welche Socken für einen passen. Ich habe Kompressionssocken, mit denen komme ich super klar. Die finde ich mega. Und eben auch mehrere Paar Socken mitnehmen, dass man Socken wechseln kann, falls es nass wird, dass man, sobald man halt eben irgendwie nass geworden ist, dass man sofort die Socken wechselt. Dass man eben auch Wechselschuhe dabei hat, dass man einfach immer schön trocken ist. Wenn man da ein Problem hat, kann man auch Babypuder benutzen und das verwenden, wenn man wirklich irgendwie nasse, schwitzige Füße hat. Ja, und einfach immer schauen, dass die Füße trocken sind. Ja, das ist so das Wichtigste, glaube ich. Und sobald man spürt, dass es irgendwo drückt, dass man irgendwo merkt so, ah, irgendwie, vielleicht kommt da eine Blase, dass man es sofort uptapet.

[00:26:15] Und nicht irgendwie wartet bis, eigentlich ist es ja dann eh schon fast zu spät, weil dann schon die Druckstelle da ist, aber dann einfach uptapen.

[00:26:25] **Lucian Haas:** Uptapen heißt einfach, ein ungepolstertes Tape einfach drüber machen, damit da die Reibung ein bisschen weggeht. Das heißt wirklich stehen bleiben und sagen, da ist was, sofort Stopp, Schuhe auf, Socken ausziehen, Tape drauf und dann irgendwie weitergehen. In der Hoffnung, dass es dann so hält. Nicht

[00:26:45] **Celine Lorenz:** schlimmer wird, ja.

[00:26:46] **Lucian Haas:** Und sonst? Gibt es sonst nicht anziehtechnisch, flugtechnisch,

[00:26:53] ausrüstungstechnisch irgendwas, wo du sagst, das ist für so einen Hike-and-Fly-Einsteiger auch auf jeden Fall empfehlenswert? Was man von Anfang an braucht?

[00:27:03] **Celine Lorenz:** Ja, klamottentechnisch einfach das, wo man sich wohlfühlt, wo man eh schon seine Hike-and-Flies damit macht. Jackentechnisch einfach schön warm, dass man irgendwie lange Streckenflüge macht, dass man einfach schön warm angezogen ist im Dolomiti Superfly. Da dachte ich einmal, ich mache jetzt eh nur einen Abgleiter. Ich bin froh, wenn ich um die Bergkette da hinten rumkomme, dann ist da eine große Straße und dann laufe ich den Rest, weil es geht heute eh nicht mehr. Und ich hatte so eine ganz kurze Hose an. Und war nur mit T-Shirt und einer dünnen Jacke. Und bin dann einmal dann doch quer durch die Dolomiten geflogen. Und es war so kalt. Es war so kalt. Und dann vielleicht doch einfach lieber nochmal eine Jacke anziehen, auch wenn man meint, es wird vielleicht ein Abgleiter.

[00:27:48] **Lucian Haas:** Man sollte immer von mehr ausgehen, als man eigentlich denkt. Ja.

[00:27:54] Weil sonst sitzt man oben und friert dann in der Luft.

[00:27:58] **Celine Lorenz:** Ja. Und Snacks mitnehmen. Auch immer wichtig. Ein Riegel. Und genug zu trinken.

[00:28:04] **Lucian Haas:** Wie machst du es mit Pinkeln in der Luft?

[00:28:09] **Celine Lorenz:** Ich verzwick's mir. Ich trinke vorher nicht so viel. Was auch nicht gesund ist. Aber ich kann da eigentlich ganz gut durchhalten. Ich habe auch bei DXLabs über den langen Flug da von Lermonts nach Davos, da war ich auch irgendwie sieben Stunden in der Luft oder so. Da habe ich auch nichts gebraucht.

[00:28:31] **Lucian Haas:** Das ist auch nicht, dass man sagt, oh, ich bin ja Red Bull X-Labs. Ich muss jetzt hier nicht auf Punkte fliegen. Ich kann auch meinen Flug einfach unterbrechen. Da vorne, ich lande mal eben top, hocke mich hinter den nächsten Busch und dann geht's weiter.

[00:28:41] **Celine Lorenz:** Ja, kann man machen. Aber ich habe da nie so Probleme damit. Ich kann mir das ganz gut verkneifen.

[00:28:50] **Lucian Haas:** Lass uns mal ein bisschen zurückspringen in deiner Fliegerkarriere. Mal ganz an den Anfang. Wie bist du überhaupt zum Fliegen gekommen? Ich

[00:28:58] **Celine Lorenz:** habe von meiner Mutter zu meinem 11. Geburtstag einen Tannenflug geschenkt bekommen. Im Kössen war das damals.

[00:29:09] Und ja, war dann von dem Tag an so begeistert, dass ich gesagt habe, ich spare alles, jeden Cent, den ich in die Hand bekomme, um halt dann, sobald es möglich ist, einen Schein zu machen. Mit 15, 16 bin ich dann mit meinem Jute-Sack voll Kleingeld. In die Flugschule. Und habe gesagt, hier, ich möchte jetzt einen Grundkurs machen. Und dann ging es los.

[00:29:35] **Lucian Haas:** Das ist die, ich sage mal, Long Story Short wahrscheinlich. Ja. Wieso ist deine Mama überhaupt auf die Idee gekommen, dir als Elfjährige einen Tannenflug zu schenken? Hattest du dir das immer gewünscht? Hast du gesagt, hier Mama, die fliegen da immer, ich will auch. Oder war das wirklich von der spontan? Und sie wusste gar nicht, was sie dir damit im positiven Sinne antut.

[00:29:57] **Celine Lorenz:** Ja, sie wusste gar nicht, was sie mir da antut, glaube ich. Das war eine Überraschung für mich. Ich wusste gar nicht, was wir jetzt machen, wo wir hinfahren. Und dann waren wir auf einmal im Kössen so, ja, du fliegst jetzt tandem. Das war eine Überraschung für mich. Und ich glaube, ihr war das gar nicht so bewusst, das, was sie damit angestellt hat. Ja. Einfach, weil wir halt eben in der Nähe von Kössen gewohnt haben, zu dem Zeitpunkt. Und da ja immer viel los ist in der Luft. Und ja, dann dachte sie sich wahrscheinlich, ich weiß gar nicht genau, was sie sich gedacht hat. Ich glaube, die hat sich da nicht viel dabei gedacht.

[00:30:30] **Lucian Haas:** Und warum hat dich dieser Flug so geflasht, dass du gesagt hast, das muss ich unbedingt? Ich meine, als kleines Kind oder klein, aber elf, immer noch kleines Kind. Dann wirklich sozusagen, da will ich jetzt auch drauf hinsparen. Und ich habe da mal einen Jute-Sackerl, wo ich immer irgendwie ein bisschen Geld, was ich übrig habe, da reinstecke, damit ich dann irgendwann meinen Schein machen kann.

[00:30:54] **Celine Lorenz:** Ich weiß nicht, einfach das Ganze. Letztes Mal habe ich eine CD gefunden, mit dem Video drauf und habe mir das mal angeschaut. Das war richtig witzig. Und ich war einfach begeistert von dem Fluggefühl. Und ich wollte es einfach unbedingt selbst lernen und selbst machen. Ich hatte auch damals keine Freunde oder Familienmitglieder, die da irgendwie in dem Sport waren. Es war einfach komplett von mir selbst aus.

[00:31:21] **Lucian Haas:** Diese Begeisterung von dem Mitfliegen, diesem Tandem-Flug, als du dann angefangen hast zu fliegen. Hast du genau das gefunden, was du dir als Kind so dann zurecht geträumt hast, wahrscheinlich über ein paar Jahre?

[00:31:33] **Celine Lorenz:** Ja, also schon.

[00:31:37] Für mich ist Fliegen einfach das größte Freiheitsgefühl überhaupt. Das ist einfach so unbeschreiblich. Einfach, ja, ich weiß nicht, wie ich es beschreiben soll. Ich habe da keine Worte dafür. Das ist einfach so schön.

[00:31:53] Noch besser, wie ich es mir gedacht habe damals.

[00:31:56] **Lucian Haas:** Es heißt, du hättest sogar die Schule geschwänzt, um Gleitschirmfliegen zu lernen. Stimmt das?

[00:32:01] **Celine Lorenz:** Ja. Ich habe mich eben für den Grundkurs angemeldet. Und ja, das war im Mai, Juni rum. Und dann war ich halt eine Woche sehr krank. Und war dann in Ruhrpolding am Übungshammer. Vom

[00:32:20] **Lucian Haas:** Flugvirus infiziert. Heftigste. Du musstest in Flugschul-Quarantäne gehen. So ungefähr.

[00:32:29] **Celine Lorenz:** Ja, das stimmt. Vom Flugvirus infiziert war ich. Und musste dann zur Heilung an den Übungshammer. Und dann meinen A-Schein machen, ja. Deine Mutter hat

[00:32:41] **Lucian Haas:** das voll mitgetragen. Die hat nicht gesagt, Celine, Schule. Es gibt ja sowas wie Schulpflicht. Es ist zwar schön, dass du fliegen lernen willst. Aber nein. Sondern sie hat gedacht, hey, wenn du das unbedingt willst, dann mach. Oder wie war das?

[00:32:54] **Celine Lorenz:** Ja, die hat es unterstützt damals, ja. Bin ich dann verdummt, ja.

[00:33:00] Das war eh dann in der Zeit eben vor den Sommerferien. Wo man eh nicht mehr so viel macht.

[00:33:06] **Lucian Haas:** Ach so. Ja dann.

[00:33:11] Ja. Und dann, als du den Schein hattest, wolltest du wahrscheinlich auch mal wieder fliegen gehen. Hast du dann da auch manchmal noch weiterhin Schule tageweise geschwänzt? Weil du gesagt hast, das sieht heute nach einem guten Flugtag aus. Da muss ich jetzt unbedingt raus.

[00:33:23] **Celine Lorenz:** Ja, es war so, dass ich dann einfach statt dem Schulranzen, meinen Gleitschirm mit in die Schule genommen habe. Ich hatte da so ein Wendegurtzeug, wo eben alles drin war. Bin mit dem dann in die Schule. Hab einen Liter Vierpapier und einen Stift dabei gehabt.

[00:33:37] **Lucian Haas:** In diesem Wendegurtzug? In dem Rucksack. Ja.

[00:33:40] **Celine Lorenz:** Seitlich. Bin mit dem in die Schule. War da. Und bin dann nach der Schule dann eben an den Berg getrampt. Und war dann da am Sohren und am Fliegen. Ich hatte auch einen Mathelehrer, der selber Drachen geflogen ist. Was auch manchmal praktisch war. Weil wenn der bei der letzten Stunde, wenn ich den hatte, dann hat er mich gleich mit an den Berg genommen. Und ja, dann war ich dann da schon auch mal krank, wenn es gut war.

[00:34:05] Und deswegen habe ich dann auch bei meinem ersten, bei meiner ersten Abi-Prüfung dann eben die Prüfung nicht bestanden. Bin dann einmal durchgefallen, weil ich eben nur am Fliegen war. Und habe dann eben... Das heißt, du bist

[00:34:17] **Lucian Haas:** nur geflogen und hast deswegen nicht gelernt? Oder bist so viel geflogen und hattest so viele Fehlstunden, dass du letzten Endes kein Abi machen durftest?

[00:34:23] **Celine Lorenz:** Nee, ich habe einfach nicht gelernt. Ich war schon in der Prüfung, aber ich habe das nicht bestanden. Und das Jahr darauf habe ich mich dann ein bisschen zusammengerissen und habe es dann geschafft. War ein bisschen weniger Fliegen dann eben in der Zeit.

[00:34:37] **Lucian Haas:** Wenn dir das Fliegen damals in der Jugend so wichtig war, jetzt bist du schon sieben Jahre älter, jetzt bist du 25, hat sich deine Herangehensweise oder dein Gefühl beim Fliegen da irgendwie geändert?

[00:34:51] **Celine Lorenz:** Hm, ich würde nicht sagen. Also ich bin immer noch super heiß aufs Fliegen. Klar, man lernt immer mehr dazu. Und sieht auch Dinge oder erlebt Dinge, die einen vielleicht ein bisschen zurückwerfen oder nachdenken lassen. So, was macht man hier? Wie gehe ich ran? Was will ich machen? Oder, ja.

[00:35:18] Aber so grundsätzlich ist Fliegen für mich einfach fast alles, ja.

[00:35:26] **Lucian Haas:** Du hast gerade gesagt, es gibt so Momente, die einen zurückwerfen oder das hinterfragen lassen. Du hast ja mal einen sehr tragischen Moment in deiner Fliege. Du hast ja mal einen sehr tragischen Moment in deiner Fliege gehabt. Du hast deinen Freund verloren. Wie ist das passiert? Oder was ist da passiert?

[00:35:43] **Celine Lorenz:** Das war 2019 da. Also es war eigentlich die höchste Zeit. Das war, also es war der Michi. Das war mein zweiter Freund damals. Meine erste richtig große Liebe. Und wir hatten die ärgste Zeit. Wir waren nur fliegen und klettern. Wir haben jeden Scheiß miteinander gemacht. Wir sind 18 zusammen beim Synchro geflogen, beim Akrofliegen. Also waren eigentlich fast nur Akrofliegen. Und er wollte gerade zu mir ziehen nach Innsbruck. Und dann waren wir am Zittertal beim Klettern. Und es war irgendwie so ein Tag, wo der Fels nass war. Wo er gesagt hat, ja, gehen wir fliegen. Und da war halt immer schon ein so markanter Berg, wo er gesagt hat, boah, da will er mit dem

Speedy mal runter.

[00:36:30] Dann sind wir da in der Früh um fünf los, glaube ich. Das waren, glaube ich, 1500, 1600 Höhenmeter irgendwie Hike. Wunderschöner Berg. Perfekt zum Speedy fliegen. Und wir waren am Gipfel. Haben beim Raufgehen schon einen Ort ausgemacht, wo wir dann später starten wollten. Ich hatte den Mini-Wing dabei. Ja, eben wie gesagt den Speedy. Und dann, ja, waren wir am Gipfel. Und haben gesagt, ja, starten wir dann da unten, oder? Wo wir ausgemacht haben. Und er wollte mich vorgehen lassen. Ich habe aber, weil er war halt die brutale Berggams, oder? Und dann habe ich gesagt, ja, nee, geh du vor. Du bist eh schneller. Und er ist vorgegangen. Ich bin hinterher. Und das war so eine Gratwanderung.

[00:37:16] Und dann ab einem Punkt, also wir haben immer so gepfiffen. Gegenseitig, wenn wir irgendwo unterwegs waren. Dann hat der andere zurück gepfiffen. Dann wussten wir so, ah ja, da ist er.

[00:37:24] Und irgendwann habe ich irgendwie so gedacht, da habe ich irgendwie auch schon so rumgeschaut. Ich hatte irgendwie ein komisches Gefühl. Und habe dann gepfiffen. Und es kam kein Pfeifen zurück. Weil wenn es halt super steil ist, oder? Und dann schaut man sich die ganze Zeit auf den anderen vor sich. Wo der gerade umgeht. Und wie der gerade absteigt. Wenn man sich selber auf seine eigenen Tritte konzentriert. Dann hatte ich schon ein richtig komisches Gefühl. Und dachte mir so, scheiße, irgendwas stimmt hier nicht. Dann war ich an der Stelle, wo wir starten wollten. Und er war nicht da. Und dann bin ich noch weiter vor ums Eck. Und wollte halt schauen, ob er da irgendwie ist. Weil es da vielleicht irgendwie besser zum Starten war. War aber auch nicht da. Und dann schaue ich halt so in die Rinne runter. Und dann dachte ich mir so, oh ne, da unten ist was. Aber kann das sein, dass das irgendwie irgendeine Lawinenkugel ist?

[00:38:13] Von irgendeinem Seil? So eine Markierung? Oder was weiß ich. Da dachte ich mir so, oh ne, das ist es nicht. Und dann dachte ich mir schon, soll ich die Bergwacht rufen? Und dann dachte ich, ah ne, es wird schon nichts sein. Och blöd. Sollte einfach gleich die Bergwacht anrufen. Und dann bin ich ein Stück abgestiegen. Die Rinne. Und es war halt feuchter. Wiesenhang. Mit hohem Gras. Ende August. Und dann war halt super rutschig. Und dann bin ich ein Stück abgestiegen eben. Und an dem Moment, wo ich gemerkt habe, dass er nicht mehr am Leben ist, bin ich selber dann auch noch abgestürzt zu knapp 100 Meter. Und bin halt dann voll ins Rutschen gekommen. Weil ich habe mich einfach nicht mehr halten können. Ich habe voll angefangen zu zittern. Und war voll panisch in dem Moment.

[00:38:59] Und bin selber gefallen.

[00:39:02] Ja, bin dann bei ihm zum Liegen gekommen auch. Also er hat mich aufgefangen sozusagen.

[00:39:11] Und ja, dann lag er da. Und ich habe mein Handy verloren. Musste dann noch an ihm sein Handy suchen. Und ging das Prozedere los mit Bergrettung und allem drum und dran. Und war nicht schön.

[00:39:28] **Lucian Haas:** Wie hat diese Geschichte dein Erleben und deine Herangehensweise an die Fliegerei dann verändert?

[00:39:38] Ich meine, das ist ja jetzt kein Unfall. Der wirklich beim Fliegen direkt passiert ist. Aber hat das trotzdem darauf dann eine Auswirkung gehabt? Dass du gesagt hast, jetzt hinterfrage ich auch das Fliegen entsprechend? Oder was macht das?

[00:39:51] **Celine Lorenz:** Ja, schon. Also dadurch, dass ich mit ihm halt super viel Akro geflogen bin,

[00:39:58] war der Spaß beim Akrofliegen dann weg. Also ich bin dann, klar, ich habe danach eine Pause gemacht. Hab dann, konnte auch erstmal einfach. Klar, ich habe mit ihm. Ich war nur fliegerisch unterwegs mit ihm. Und hatten da immer eine gute Zeit. Und da dann erstmal halt eben sein Haupt-Wing-Buddy dann nicht mehr zu haben. Und war super schwer für mich. Ich bin am Startplatz gehockt mit meiner Ausrüstung. Und habe einfach nur geweint.

[00:40:31] Weil mir einfach was gefehlt hat. Und ich einfach keinen Spaß mehr hatte an der Sache.

[00:40:36] Und deswegen ist jetzt gerade am Akrofliegen. Also deswegen fliege ich seitdem auch eben nicht mehr so viel Akro. Und langsam versuche ich dann ein bisschen wieder zurückzukommen. Was auch nicht einfach ist. Weil ich halt einfach sau viel verloren habe jetzt in der Zeit.

[00:40:50] Aber klar, überdenkt man dann einfach nochmal alles. Und geht anders an alles ran. Also so ein Erlebnis lässt einen einfach, also verändert alles in einem Leben. Das ist wie wenn man einen Schalter, einen Lichtschalter umlegt. Das ist einfach anders. Alles. Ja.

[00:41:08] **Lucian Haas:** Du sagst, du bist dann so gut wie kein Akro mehr geflogen eine Weile. Hat sich denn auch an deiner Art zu fliegen, jetzt nicht nur von Akro oder sonst was. Sondern auch so etwas verändert? Bist du damit vielleicht auch vorsichtiger geworden? Oder in irgendeiner Weise? Ich meine, wenn man jetzt sagt Red Bull X, das hat nicht so viel mit Vorsicht zu tun. Oder Fliegen bei Dolomite Superfly. Aber ist trotzdem vielleicht so etwas, wo irgendwo dann eine Bremse ist? Oder manchmal eine Blockade? Oder was auch immer?

[00:41:37] **Celine Lorenz:** So fliegerisch habe ich da, also blockiert mich das kaum, wenn ich jetzt irgendwie beim Streckenfliegen bin. Oder beim Rennen selbst. Das ist mehr dann ab und zu, wenn ich halt irgendwie am Berg unterwegs bin. Und es halt irgendwie steil und rutschig wird. Dann kommt manchmal das so in den Kopf, wo ich mir denke, ah.

[00:42:00] Aber fliegerisch, klar. Wenn man lang irgendwie und viel in der Fliegerseele unterwegs ist, dann erlebt man ja mehr Sachen. Wie, weiß ich nicht, wenn sich Leute irgendwie da einen Schirm abreißen. Oder dann da, also man erlebt halt viel, oder? Und solche Sachen, einfach so das Komplettpaket lässt einen einfach in manchen Situationen vielleicht vorsichtiger sein. Und,

[00:42:22] **Lucian Haas:** ja. Hast du denn selber beim Fliegen, außer deiner, ich sag mal, Landeunfall, wo du dir den Rücken gebrochen hast, aber jetzt beim Fliegen selbst hoch oben in der Luft? Ist dir da auch mal irgendwie was wirklich Kritisches passiert?

[00:42:38] **Celine Lorenz:** Also beim Streckenfliegen nicht. Ich bin mal dann mit einem Kumpel am Gardasee, wollten wir Synchrofliegen. Und dann sind wir dann kollidiert. Das war einmal auch eine nicht so feine Sache.

[00:42:54] **Lucian Haas:** Kollidiert und dann wieder auseinander? Oder kollidiert und dann gemeinsam abgestürzt gewissermaßen?

[00:42:59] **Celine Lorenz:** Kollidiert, gemeinsam abgestürzt. Ich bin in seine Galerieleinen dringehangen. Er ist an mir. So dran. Drangehangen. Wir haben beide die Retter geschmissen. Und dann haben wir uns dann irgendwie getrennt und sind dann bei dem Wasser gelandet. Aber ja, es ist schon quasi gemeinsam abgestürzt.

[00:43:18] Aber sonst ist es mir noch nicht so. Ja, einmal beim Akrofliegen halt auch nochmal einen Retter geschmissen, weil ich beim Rhythmik-Sattfliegen. Aber sonst so noch nicht. Ist dreimal auf Holz klopfen. Ja.

[00:43:35] **Lucian Haas:** Wenn du jetzt in die Zukunft guckst. Du arbeitest ja auch als Tandempilotin, verdienst damit einen Teil deines Geldes, nehme ich an.

[00:43:45] Willst du auch, also ist das so deine Zukunft, dass du sagst, Gleitschirmfliegen ist meine Berufung und auch mein Beruf?

[00:43:53] **Celine Lorenz:** Also mir macht es super Spaß, was ich mache. Ich liebe es, Leute mit in die Luft zu nehmen und denen zu zeigen. Und es macht super Spaß, das Tandempfliegen. Aber ich weiß nicht, was entfällt mir. Ob es fünf Jahren ist, ich weiß es nicht genau. Ich mache jetzt im Herbst, mache ich meinen Fluglehrer. Schau, was dabei rumkommt. Aber ich bin da selber gerade am Umdenken und am Ausfinden, was ich machen möchte. Fünf Jahren zum Beispiel. Oder wo ich mich in Zukunft sehe. Ich sehe mich jetzt nicht mein ganzes Leben lang Tandempfliegen. Auch wenn es Spaß macht. Aber ich habe ja auch noch Konditor gelernt. Vielleicht habe ich irgendwann mal mein eigenes Café.

[00:44:39] Mal schauen.

[00:44:40] **Lucian Haas:** Aber in diesem Bereich arbeitest du zurzeit nicht mehr, oder doch?

[00:44:43] **Celine Lorenz:** Ne, so ein bisschen nebenbei. Vielleicht im Winter. Aber gerade im Moment ist es nicht mein Haupteinkommen.

[00:44:53] **Lucian Haas:** In diesem Sommer hast du auch erstmals an einem PWC, Paragliding World Cup, teilgenommen. Also jetzt ein richtiges XC-Rennen und kein Hike and Fly-Rennen. Warum?

[00:45:04] **Celine Lorenz:** Ja, ich habe letztes Jahr ja allgemein, also mit XC, Wettbewerben angefangen. Und da eben ein paar auch schon mitgemacht. Und eben jetzt der erste Weltcup. Und es macht einfach Spaß. Es ist ein komplett anderes Fliegen. Man lernt schneller zu fliegen. Man lernt effizienter zu fliegen. Und einfach auch in der Gruppe mit der Gegel zusammen Gas zu geben. Es macht Spaß.

[00:45:31] **Lucian Haas:** Wenn du sagst, man lernt da effizienter zu fliegen. Ist das so ein... Einfach weil man mitschwimmt? Und dadurch lernt man? Oder suchst du dir dann gewissermaßen eine Art, sagen wir mal, ein Vorbild? Da ist jetzt die Weltelite vor Ort. Ich habe die besten Piloten da. Ich hänge mich einfach mal an Maxim dran. Oder sonst irgendwie was. Und versuche mal, das mitzufliegen, was der fliegt. Und mir das abzuschauen. Und so lerne ich das.

[00:45:57] **Celine Lorenz:** Also ich denke, es ist kaum möglich, sich da an jemanden so heranzuhängen. Also ich kann es nicht. Das ist, glaube ich, nicht möglich, dass man sich da an jemanden heranhängt und dann da einfach hinterher fliegt. Die haben ein anderes Level einfach. Der Maxim und die... Also es ist unglaublich. Ja, aber man lernt einfach. Eben... Man sieht ja dadurch, dass man irgendwie... Am Anfang sind es nur so 50, 100 Leute an einem Ort. Man sieht die Luft. Man sieht... Einfach, man kann taktisch spielen.

[00:46:35] Und... Ja.

[00:46:36] **Lucian Haas:** Wirst du denn weitere PWCs mitfliegen? Oder hast du gesagt, okay, das ist jetzt einmal. Und ich merke auch, kostet ja auch immer was. Und PWC ist dann teilweise auch irgendwo in der ganzen Welt verstreut. Ich müsste dann nach Kolumbien fliegen oder Brasilien oder was auch immer. Ist ja auch immer eine Frage, ob man sich das leisten kann.

[00:46:55] **Celine Lorenz:** Ich muss mich erstmal ordentlich dafür qualifizieren. Ich habe nämlich jetzt für den PWC eine Wildcard bekommen.

[00:47:02] Und ich hatte schon Bock, da mehr zu fliegen. Und mehr dabei zu sein. Aber klar, der finanzielle Aspekt. Ist da auch nochmal eine Sache, was auch nicht so einfach ist. Aber da bin ich gerade auf Sponsoren-Suche.

[00:47:19] **Lucian Haas:** Wie leicht ist es, Sponsoren zu finden?

[00:47:21] **Celine Lorenz:** Es ist nicht leicht. Also, vielleicht mache ich was falsch. Ich weiß es nicht. Aber es ist echt nicht einfach. Der Gleitschirmsport ist halt auch so eine Randsportart. Wo es, glaube ich, halt einfach allgemein nicht einfach ist, Sponsoren zu finden.

[00:47:38] **Lucian Haas:** Ohne Sponsoren ist das wahrscheinlich schwer möglich, sowas...

[00:47:40] **Celine Lorenz:** Ja, Ja, wenn man halt da viel Zeit reinstecken will und da einen Fokus drauf legen will. Es ist, glaube ich, schwierig ohne. Ja, wenn man da wirklich Vollgas geben will.

[00:47:52] **Lucian Haas:** Dann drücke ich dir mal die Daumen, dass du da Sponsoren findest und an dem Bereich weiterkommst. Wir waren gerade beim Lernen. Eine Frage noch dazu. Es gibt sicherlich vieles, was du da noch lernen kannst bei so einem PWC. Aber was würdest du denn sagen, was kannst du beim Fliegen schon besonders gut? Was könnte sich jemand bei dir anschauen?

[00:48:13] **Celine Lorenz:** Ich weiß es nicht.

[00:48:16] Das ist so viel Lernpotenzial da. Also man hat nie ausgelernt in allem, würde ich sagen.

[00:48:25] **Lucian Haas:** Gibt es nichts, wo deine Freunde dir zurückmelden und sagen, hey Celine, so wie du kurbelst, ich weiß nicht, komme immer nicht hinterher. Oder deine Starttechnik ist besonders toll. Das sieht so ästhetisch aus, wie du das immer machst. Elfengleich schwebst du immer von dannen oder sowas.

[00:48:40] **Celine Lorenz:** Boah, es gibt echt nichts. Ich glaube, ich muss einfach noch viel lernen. Ja.

[00:48:45] Nö, ich weiß es nicht.

[00:48:48] **Lucian Haas:** Na gut, dann ist das Gleitschirmfliegen für dich der Reiz vielleicht auch wirklich, dass man immer nur so viel lernen kann noch dazu.

[00:48:56] **Celine Lorenz:** Ja, es ist unglaublich. Man hat da nie ausgelernt. Also es gibt immer noch was, was man dazu lernen kann.

[00:49:03] **Lucian Haas:** Was würdest du, wenn du jetzt so eine Top-3-Liste machen könntest, was würdest du jetzt am liebsten lernen in nächster Zeit?

[00:49:17] **Celine Lorenz:** Fliegerisch würde ich gerne.

[00:49:21] Linien, gute Linien finden lernen.

[00:49:25] Mehr mit dem Gas fliegen lernen, also wann gebe ich wie, wo am effizientesten Gas. Und was gibt es noch?

[00:49:37] **Lucian Haas:** Können auch bei den beiden bleiben, aber bleiben wir mal beim Linienfliegen. Hast du denn eine Idee, wie man das lernen kann?

[00:49:44] **Celine Lorenz:** Ja, im Wettbewerb glaube ich ist es gut, wenn man sich da...

[00:49:50] einfach auch viel mit den guten Leuten spricht, was sie nach dem Task denken, wie sie rangegangen sind. Wenn man irgendwie so, weiß ich nicht, nach dem Task einfach mal mit dem Philipp oder mit dem Ferdi spricht, so was haben sie gedacht. Oder mit dem Martin Petz auch. Einfach so ein bisschen über die Taktik spricht, so deckt sich das mit dem, was ich mir gedacht habe. Wo haben sie die Bremse reingehauen, wo war für sie der Punkt, ja, dann gebe ich Gas. Dass man da auch viel lernt. Und... beim Linienfliegen ist ja manchmal auch Glückssache, würde ich sagen, aber... dass man einfach die Wolkenbilder, die Täler besser lesen lernt. Oder halt schneller lesen lernt, um dann eben auch an den bestimmten Punkten Gas geben zu können.

[00:50:38] **Lucian Haas:** Gibt es da irgendwie einen Piloten oder Pilotinnen, die für dich Vorbilder sind? Oder wo du sagst, das ist so mein Ideal an Pilot, wie ich ihn mir vorstelle, da würde ich gerne hinkommen?

[00:50:48] **Celine Lorenz:** Ja, ich finde, dass eben, wie gesagt, der Martin Petz fliegendlich fliegt, hammermäßig, ist auch ein Vorbild von mir. Philipp, Hark und Ferdi, die sind irgendwie immer oben und vorne. Da würde ich gerne hinkommen. Die schwimmen immer oben auf, ich... Ja, also, sind Vorbilder, ja.

[00:51:12] **Lucian Haas:** Könntest du dir vorstellen, dass du irgendwann mal Vorbild für andere bist? Oder bist du es vielleicht jetzt schon? Je nachdem, was du für Rückmeldungen bekommst?

[00:51:21] **Celine Lorenz:** Ich habe schon Rückmeldungen bekommen, dass ich für manche ein Vorbild bin.

[00:51:26] Aber für mich ist es irgendwie so... Ich weiß es nicht.

[00:51:31] Ich kann es nicht ganz nachvollziehen.

[00:51:35] **Lucian Haas:** Warum nicht?

[00:51:36] **Celine Lorenz:** Ich weiß es nicht, weil ich mich selbst... Ich weiß nicht, was man mir als Vorbild sehen könnte.

[00:51:44] **Lucian Haas:** Vielleicht das Kämpferische.

[00:51:46] **Celine Lorenz:** Vielleicht, ja.

[00:51:47] **Lucian Haas:** Eine, die sich durchbeißt, dranbleibt.

[00:51:50] **Celine Lorenz:** Ja. Mit

[00:51:51] **Lucian Haas:** umgeknickten Knöcheln noch in die Red Bull X-Alps Star. Ach so.

[00:51:54] **Celine Lorenz:** Ja, okay. Und

[00:51:56] **Lucian Haas:** dann erst aufgibt, wenn wirklich die Füße, die sie nicht mehr tragen können. Das ist doch eine wahre Wettbewerbsfrau.

[00:52:03] **Celine Lorenz:** Ja, vielleicht, ja.

[00:52:07] **Lucian Haas:** Gut, Celine, lassen wir es damit. Die Kämpferische, danke dir für deine Erzählung. Spannende Geschichten. Ich wünsche dir noch tolle nächsten Jahre, die da noch kommen. Nimmst du nächstes Jahr eigentlich an den XP teil? Wirst du dich einschreiben?

[00:52:25] **Celine Lorenz:** Ähm, ich... Ich bin mir noch nicht hundert Prozent sicher, aber wahrscheinlich eher nicht. Ich wäre gern beim Dolomiti Superfly dabei wieder. Und ja, ich bin gerade noch an der Planung für nächstes Jahr. Das steht noch offen, was ich genau wann mache.

[00:52:41] **Lucian Haas:** Aber Red Bull X-Alps 2000, was ist das dann? 25? Das eigentlich ist aber schon fest eingeplant so ungefähr.

[00:52:49] **Celine Lorenz:** Ja, ist im Hinterkopf. Ist schon da, ja. Aber mal schauen, man kann nie genau sagen, was passiert. Das

[00:52:56] **Lucian Haas:** sowieso nicht. Aber dann drücke ich mal die Daumen, dass es bis dahin so bleibt, dass du daran teilnehmen kannst und dann auch teilnehmen wirst und beim nächsten Mal vielleicht etwas mehr Glück hast, um nicht direkt kurz vor dem Rennen dir noch eine Verletzung zuzuziehen, die dich dann wirklich handicapt, sondern dass du dann auch mal eine Möglichkeit hast, vielleicht dann wirklich sogar auch bis ins Ziel zu kommen.

[00:53:15] **Celine Lorenz:** Ja, hoffe ich auch.

[00:53:17] **Lucian Haas:** Danke dir. Dankeschön.

[00:53:24] Das war die Podz-Glitz Episode Nr. 120 mit Celine Lorenz. In den Shownotes dieser Folge, auf dem Gleitschirm-Blog Lu-Glitz, findest du noch einige 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 mit, Podz-Glitz noch bekannter zu machen. Oder erzähle einfach deinen Fliegerfreunden davon. Podz-Glitz und Lu-Glitz sind völlig frei von bezahlter Werbung. Ich halte das so aus Überzeugung und im Sinne der Unabhängigkeit. Dennoch stecken professionelle Arbeit und natürlich auch Kosten in diesen Produkten. Um diese zu finanzieren, setze ich auf das Konzept der freiwilligen Unterstützung. Wenn du bis hierhin zugehört hast, sollte der Podcast ja einen Mehrwert für dich bieten.

[00:54:13] Ich lade dich ein, wie andere Hörer und Leser auch, zum Förderer zu werden und einfach etwas zurückzugeben. Den Betrag kannst du selbst bestimmen. Ein häufig gewählter Förderbeitrag beträgt 60 Euro im Jahr oder umgerechnet 5 Euro im Monat. Aber egal, was du zahlst, jeder Betrag trägt in der Summe seinen Teil dazu bei, dass sich Podz-Glitz und Lu-Glitz im Dienste der Gleitschirmszene auch in Zukunft betreiben und weiterentwickeln kann. Alle nötigen Informationen, wie dein Förderbeitrag mich erreicht, findest du auf Lu-Glitz.blogspot.com. Dort gibt es den Menüpunkt Fördern. Lu-Glitz schreibt sich Lu-Glitz. Bis zum nächsten Mal. Fall nicht vom Himmel.

[00:54:59] Ciao.

English

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

Show notes

Celine Lorenz has already skipped school for paragliding. In the meantime, she has made it all the way to the Redbull X-Alps

One must give Celine Lorenz this: when she has set a goal in her mind, she lets hardly anything stop her from getting there.

Even during her school years, she obtained her paragliding license with money she had saved herself and frequently skipped classes for it.

At her first Bordaissance race, she managed to make it straight onto the podium, but had to be carried from there to the car because she couldn't take another step.

And when she finally started at the Redbull X-Alps 2023 as Team Germany 3 at the age of only 25, she did so with a badly swollen ankle – after a mishap during a photo shoot. Giving up was not an option for her.

In this 120th episode of Podz-Glitz, Celine Lorenz tells such stories and more.

We also talk about, among other things, paragliding as never-ending learning, how to deal with bubbles during Hike and Fly, the appeal of competition flying, and why it is sometimes necessary to go backwards.

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: Pleasant Porridge | Artist: Kevin MacLeod

Licensed under Creative Commons: By Attribution 4.0

<https://incompetech.com/music/royalty-free/music.html>

Celine Lorenz sometimes skipped school to go paragliding. In the meantime, she has made it all the way to the Redbull X-Alps

Links:

- Instagram: <https://www.instagram.com/zelinnnn.lo/>
 - Redbull X-Alps Athlete page: <https://www.redbullxalps.com/athlete/celine-lorenz>
 - Süddeutschen Zeitung: <https://www.sueddeutsche.de/sport/gleitschirm-alpen-wettbewerb-1.5928051>
-

Source: <https://lu-glitz.blogspot.com/2023/10/podz-glitz-120-die-kampferin.html>

Transcript

[00:00:03] **Celine Lorenz:** Yeah, it was like I just took my paraglider to school instead of a schoolbag. I had this wing harness where everything was inside. I'd go to school with it, had a liter of paper and a pen with me. In the backpack, yeah, on the side. I'd go to school with it, be there, and then after school I'd hike up to the mountain and be there at the Sohren, flying. I also had a math teacher who flew kites himself. Which was also practical sometimes, because if I had

him for the last period, he'd take the thermals with him to the mountain right away. And yeah, and then I was already there, sometimes even sick, if it was good.

[00:00:43] And that's why I failed my first final exam. I failed it once because I was just thinking about flying.

[00:01:05] **Lucian Haas:** Podz-Glīdz, the Lu-Glīdz podcast.

[00:01:09] Stories from the cosmos of paragliding.

[00:01:13] Today with Celine

[00:01:16] **Celine Lorenz:** Lorenz. And

[00:01:18] **Lucian Haas:** I'm Lucian Haas.

[00:01:22] One thing you have to give Celine Lorenz: once she sets her mind on a goal, very little can stop her from reaching it.

[00:01:33] Even back in her school days, she used her own savings to get her paragliding license and often skipped class to do it. At her first Border Race, she managed to make it onto the podium right away, but had to be carried to the car from there because she couldn't take another step. And when she finally started at the Red Bull X-Alps 2023 as Team Germany 3 at just 25 years old, she did so with a badly swollen ankle. It was from a mishap during a photo shoot. That's why giving up was not an option for her. In this 120th episode of Podz-Glīdz, Celine Lorenz tells stories like that and more. We also talk, among other things, about paragliding as never-ending learning.

[00:02:19] Rather, how to deal with blisters during hike and fly, the appeal of competition flying, and why it's sometimes necessary to go backwards.

[00:02:31] 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 Lu-Glīdz, specifically on the "Fördern" page.

[00:02:47] Celine, how are your feet? Are they all healed up now?

[00:02:52] **Celine Lorenz:** Yes, my feet have healed again. You can still see it a little bit, but they're healed as far as they go.

[00:02:58] **Lucian Haas:** How long did that take? I saw a picture once that looked pretty nasty.

[00:03:05] **Celine Lorenz:** Yes, it was pretty nasty too. I spent a week in Zell am See and was able to rest quite well there. And then I took another week off at home. So, two weeks already.

[00:03:19] **Lucian Haas:** All the blisters and stuff, were they all healed by then?

[00:03:21] **Celine Lorenz:** Well, you can still see them now. You can still see some slight marks deep in the skin, but

[00:03:29] **Lucian Haas:** it is

[00:03:30] **Celine Lorenz:** it's already healed quite well.

[00:03:31] **Lucian Haas:** That means there are basically scars left from something like that? Yeah, a bit.

[00:03:38] What's it like when you participate in the Red Bull X-Alps, you've prepared for a year, you're out there running, and then you realize, crap, my body is basically letting me down. My feet are giving out. I can't go on anymore. Yeah,

[00:03:52] **Celine Lorenz:** I didn't even prepare for it for a year. That was the thing.

[00:03:58] I signed up super spontaneously at the end of August on my way to Switzerland, while stuck in a traffic jam. I basically just did it on my phone. Yeah, yeah. And then I was there in Switzerland with friends, sitting at the table, and I thought—or I told them—I don't know, I don't know if I've just done something good. To find out. And then I just signed up spontaneously. And that was it, yeah, I had no year of preparation. And then, during the time I was selected, I also broke my back. That was another thing on top of it.

[00:04:39] **Lucian Haas:** Really broken?

[00:04:41] **Celine Lorenz:** Yeah, so a twist. A

[00:04:43] **Lucian Haas:** a bit crushed, right?

[00:04:45] **Celine Lorenz:** Yeah, crushed. And it's, well, it's a bit crooked now. And I still had to lie flat for six weeks. That was on top of everything else. And then the real preparation only started around late October, early November. And it was just super stressful then.

[00:05:03] But yeah, of course, it's not great when your body says, hey, no, stop right here with the running.

[00:05:16] **Lucian Haas:** That sounds like quite a run of bad luck. You're saying that during the preparation, or before things actually really got going, you broke your back and couldn't do anything for a while. Yeah. Then there was the prologue, or rather during the preparation before the prologue, you also badly sprained your foot and could hardly walk anymore. Yeah. Aren't those the kind of points where you'd say, I think someone doesn't want me participating here at all? Maybe I should just call it off.

[00:05:48] **Celine Lorenz:** No, those were always voices from the outside saying, "Well, now you're doing it," or what I was thinking about whether I should participate or not. But for me, it was always just like, "I'm definitely doing this." I had put in so much preparation, so much work into it. Like, I'm not letting them take that away from me. I'm participating and giving it everything I've got once again. And I'm just making the best of the situation, because giving up was never an option for me at all.

[00:06:15] **Lucian Haas:** Are you a fighter, like a natural warrior?

[00:06:18] **Celine Lorenz:** Yes, I'd say I can really grit my teeth and push through. Where [does that]

[00:06:22] **Lucian Haas:** where does that come from?

[00:06:24] **Celine Lorenz:** Yeah, just from the past. I didn't have an easy childhood, or well, I didn't. And I had to grit my teeth a lot. And I think that's still carrying over now.

[00:06:39] **Lucian Haas:** With that back injury you had, how much was your participation at risk?

[00:06:48] So, was it not a point where you were like, wow, I'm lying here flat, I'd better just cancel right away? Or was it really more like, no, I'm going to push through it?

[00:06:57] **Celine Lorenz:** Yeah, well, it was definitely a point where I thought, wow, what am I doing now? I know I'm not exactly physically fit to begin with. And now there's another break where I have to rest again, where I can't train and have to recover. And also, yeah, when the announcement was made about who's participating, I was lying there at Lake Garda with my broken back and thought, yay. I'm in, and I'm just lying here with my broken back.

[00:07:30] But, well, I thought to myself, I'll just give it my best shot. You don't get the chance to be part of something like this very often. And you just gain experience and get richer. So I thought, I'm doing it.

[00:07:47] **Lucian Haas:** So you had to pull out of the race. Was that a huge disappointment, or was it more like, yeah, I got the experience. It wasn't really like that? Or does it haunt you and you think, hey, I somehow failed? Even if it's not a failure and your body is just telling you, hey, it's not working.

[00:08:07] **Celine Lorenz:** Yeah, of course I wasn't happy about it. And I noticed it on that last day in Fiesch—I just realized that, somewhere, it simply wasn't working anymore. And I was already aware of it before the Red Bull race doctor came up to me and just said stop. And I was already aware of it before the Red Bull race doctor came up to me and just said stop. Of course, I wasn't happy about it and was already somewhat disappointed. But when your body just says, no, it's not possible anymore, then nothing helps in that moment. And sure, I wasn't happy about it at first. But yeah, I'm still super grateful for the experience and everything I was able to gather from it.

[00:08:47] **Lucian Haas:** From the experiences you've had, are those the kind where you say, "Hey, more of that?" Or are they the kind where you say, "No, I've experienced that once now. I know what it's like. That's just a number I don't

want to keep riding."

[00:09:01] **Celine Lorenz:** I'd like to keep riding this route. And sure, there are positive and negative experiences. But yeah, I don't know what will happen in two years or how it will all play out. But I'd definitely like to gain even more experience.

[00:09:21] **Lucian Haas:** You said you signed up for it pretty spontaneously. But did you have plans anyway? Had you been thinking about it or dreaming of it for a long time beforehand, saying, I want to take part in the X-Alps at some point?

[00:09:34] **Celine Lorenz:** Yes, definitely. When you do Hike and Fly and also participate in Hike and Fly races, I think it's pretty much the pinnacle of what there is. Sure, there's also the X-Pyr, which is another huge step or just really intense. But of course, it was always a dream somewhere. And I told myself that I'd check out the Dolomiti Superfly because it was the first really long race for me. And it went pretty well and I was super stoked about it. And then I thought to myself, I'll try applying for it.

[00:10:15] **Lucian Haas:** Doing pretty well at the Dolomiti Superfly means you finished as the first and only woman, as they say so nicely. How surprising was that for you?

[00:10:27] **Celine Lorenz:** That was quite surprising for me. Yeah, on the first day I was last in the race, and because I was there at the start when one participant broke her back right after the start and slammed back into the launch site because her glider tore off. I was still there and I was also slow. But everything just came together and I was way at the back. And yeah, then I was able to. It was pretty strong north foehn. But I was still able to make up some serious ground on the next ones, so on the second and third day. And for me, at the beginning of the race, it was like, if I make it to Sechsten, then I've reached my personal goal.

[00:11:13] Yeah, then I was in sixth place and I was already in that kind of mood. Like, whatever comes next is just a bonus. And then it went really well, despite the north foehn. And yeah, I was mega happy that I still managed to do it on the last day. It wasn't a given for me that I'd make it.

[00:11:33] **Lucian Haas:** Without this success, or the fact that you actually reached the finish line, do you think you would have applied for the Red Bull X-Alps? Or was it a point where you thought, hey, maybe that's possible too, maybe I can do it. Then I'll just give it a try.

[00:11:48] **Celine Lorenz:** Yeah, I had the whole summer—well, before that, during the phase when you could apply—I thought about it all summer, should I just give it a try? It had been bugging me the whole time. I kept writing to my friends, asking if I should do it. And I also had a good buddy who was my main supporter, and he was always like, "Well, you're up for it." And I was always like, I've been thinking about it all summer. Yeah, I thought I probably would have done it. It's always hard to say what would have happened if. But I thought to myself, yeah, if you don't try it, you'll never know. And you just have to do it.

[00:12:30] **Lucian Haas:** Just sign up, just go for it. Yeah. Then see, like with the XC, just take off and then we're flying, then we'll see, sort of. Yeah, if you

[00:12:40] **Celine Lorenz:** If you don't try it, you won't know what it would have been like if you did, yeah, sometimes you just have to do it.

[00:12:49] **Lucian Haas:** You could also just simply walk out from home and say, I'm doing a hike and fly. And for me and her across the Alps. What appeals to you about competition?

[00:13:00] **Celine Lorenz:** Yeah, what appeals to me is that when you're out there on your own, you tend to go a bit more leisurely. So this, yeah, I don't think I've really done it that way for myself yet. That you're just, yeah, out there for yourself, sure, you're out there for yourself and doing it for yourself. And a bit more leisurely, but I also like this kind of pressure, like from somewhere, just pushing my limits and getting everything out of it that I can. And I don't think you can achieve that alone as much as when it's a competition.

[00:13:49] Just like with, also with XC competition flying. You fly differently there than in solo XC.

[00:13:56] **Lucian Haas:** Why push your limits? What appeals to you about that?

[00:14:04] **Celine Lorenz:** Yes, the adventure of it, the way you get to know yourself anew. You find out how far you can go.

[00:14:16] Just learning more and, yeah, just, just learning even more and getting better. And yeah, pushing your limits, that's always a balancing act. Like, what's too much? What else could you give? So it's always something to be approached with caution, but I like it.

[00:14:37] **Lucian Haas:** Mhm.

[00:14:39] Did the fact that you broke your back before the X-Alps have something to do with you pushing yourself to a limit somewhere? Or was it just bad luck?

[00:14:47] **Celine Lorenz:** Yeah, that was really stupid. That was in Verbier, it was Akrofliegen and a valley next to it. The Mumbler Airtour was happening there too, and it was just... Maxime Pinault actually said that day, "Yeah, stop the race," because the conditions were just so borderline. And we were there in Verbier and thought, "Yeah, let's just go do some chill Akrofliegen. What are we doing with the day?" And during the first flight, I already thought to myself, the air feels weird somehow. It's just... yeah. And then while going up for the second round, I already thought, "Does it make sense to fly down now? Shouldn't we just take the lift back down?" But yeah, it's often like that—the thing you actually shouldn't do. You're supposed to listen to your gut and just take the lift down.

[00:15:32] But then you're standing up there on the mountain and you end up flying down anyway, thinking, well, I'm already here, so I might as well fly. Which is really stupid when you already have a different gut feeling. And then, yeah, I flew Akro. Down at the landing field, there was some kind of shitty wind, right in the lee. And yeah, then I just went full throttle and bombed it on the final approach. And I don't know exactly if I somehow ripped the glider. Or if I just had a collapse. And then I thought, yeah, I can still somehow brake out of it and stand up. But yeah, I had my feet... I was still sitting in the harness, which was also stupid. I should have just stood up earlier so that my feet could absorb the impact.

[00:16:18] But I thought I could still brake out of it. And then I just slammed right into the landing field. And my boyfriend at the time was also... I was doing Akrofliegen for him. And yeah, he was right there and then rescue and...

[00:16:30] **Lucian Haas:** But the real mistake was... It was already there before, that I was basically going against my gut feeling.

[00:16:35] **Celine Lorenz:** Yeah, yeah. I figured as much.

[00:16:39] **Lucian Haas:** How is it with the Red Bull X-Alps? What does your gut feeling do there? Is it different when you're in such a competition mode? Is it a much more reckless gut feeling, or is it basically the same?

[00:16:54] **Celine Lorenz:** I think it's basically the same. You just... after the first or second day... you get into the rhythm of the hike-and-fly race. It's like a completely different mode, I think, somehow. You're so focused and... at some point you just do your thing and somehow block out the outside world because you just want to keep moving forward. So for me, it's like... Sure, at the beginning everything is totally stressful and there are so many people and the cameras and the helicopter and all the spectators. And it's... But then after a day or two, you also get into a rhythm as a team. Where it's just not there anymore. I mean, I'm quite far back. There isn't as much commotion everywhere as there is for the first ones.

[00:17:43] But I think the gut feeling is similar. On top of that, you're just tired and a bit more drained.

[00:17:56] **Lucian Haas:** Does the risk threshold increase then? I mean, the willingness to take a risk—let's say, that threshold. Does that also go up? Even if your gut feeling might be saying, okay, the conditions are fine or a bit on the edge and all. But you still say, I'm in the race now. I'm just raising the bar by another 20 percent.

[00:18:15] **Celine Lorenz:** Yes, so in a race, I think you do take a bit more risk. Because you want to be able to keep up somewhere, or to cover a few more kilometers, so you have to walk less or so you're closer to the next turnpoint.

[00:18:34] Sure. You push the limits and the risk goes up a bit when you're, I don't know, going full throttle on a North Föhn or something, but that's normal. It's not normal. It's

[00:18:50] **Lucian Haas:** Does that make a difference? Like Red Bull X-Alps, with much greater media attention, where surely many more people are hanging out on the live tracking and you might know as a pilot—in your case, of course, all my friends are hanging out there, and many I don't know, but they're following the race in some way—but something like a Dolomiti Superfly, okay, maybe ten percent of that are hanging out somewhere in front of a screen or even less. With that one, it's much more your race, and the other is the more media-heavy race, and with one, many helicopters are flying around, with the other maybe none or something like that. So, does that do something, anything with how you approach such a race or how you behave during the race?

[00:19:33] **Celine Lorenz:** So for me, it didn't make a difference. For me personally, I was completely in my tunnel. Of course, it's cool when you get messages from people that motivate you—it's just way more with the X-Alps, for example, compared to the Dolomiti—but I was completely in my tunnel, and for me, it made no difference, for instance, between smaller races or big ones. I didn't let myself, I didn't let myself get pushed any further just because I had in my head that way more people are watching, that there's way more behind it. I just did my thing regardless.

[00:20:14] **Lucian Haas:** So you'd say risk tolerance and all that is basically the same. Once you're participating in those kinds of races and you're in race mode, you're fired up and you just go for it.

[00:20:26] **Celine Lorenz:** Yes, I would say so. It always depends on what kind of background you have when you approach a race like that, or how to put it—in my Border Race, I just join because I want to gain experience and be part of it. Then it can also be that you just take it really, like, super easy and don't really push yourself at all, which is totally okay. Just to be there, to gain the experience. Or you go full out to your limits. It always depends on what you're bringing to the race, I think. And depending on that, the risk is then tested.

[00:21:08] **Lucian Haas:** Were you pushing yourself to your limits from the very beginning of your Hike & Fly races? I think you started with Border Race. Were you basically pushing your limits from the start?

[00:21:16] **Celine Lorenz:** Yes, the first Hike & Fly race was... well, I couldn't walk after that either. I really pushed my limits there. I still remember how, I got on the podium and then I couldn't walk back to the car. So Somi carried me to the car because I couldn't walk anymore. Also the

[00:21:38] **Lucian Haas:** Were your feet destroyed, or was it just muscular, like you're saying, I'm so exhausted, I can't move anymore?

[00:21:43] **Celine Lorenz:** My feet were so wrecked. I just kept running all night. I think I slept for maybe 15 minutes, because it's a 33-hour race.

[00:21:52] And I ran through the whole night, as I said, slept for 15 minutes, and also in the rain. And then, if there was even a tiny mile, if it went slightly downhill, I couldn't do it. I ended up walking backwards. I hooked myself into my supporter's arm and we walked down the street backwards, because if I went forward, my feet would slip—I had such blisters on my toes. It hurt so much that I did everything backwards at the end. That was also super close. That was also very... yeah, I was at my limits there.

[00:22:28] **Lucian Haas:** With the experience you've gained from these races, have you changed or adjusted your gear much over time to the point where you're saying, "I know now I need completely different shoes to be able to run something like this sustainably"? Because what works for a two-hour hike up a mountain is different from when you're actually out on foot for maybe ten hours a day for seven days straight, and your feet behave completely differently then.

[00:22:52] **Celine Lorenz:** Yes, I have. I've learned more over time and I'm going to change things again for my next Hike & Fly races. Yeah, you learn something new with every race that you want to change regarding your gear, yeah.

[00:23:09] **Lucian Haas:** Now you've been plagued by blisters. What would you change to prevent these blisters?

[00:23:15] **Celine Lorenz:** The thing with the blisters was also that, well, what the doctor also suspected, is that because of the "Umschnackler" beforehand, I had a protective posture, a different gait, and because of that, I was loading

everything differently, and that's how the blisters came. That might have been a factor too. And so, yeah, just breaking in the shoes even more. And I will definitely—I shouldn't say anything now—I will definitely also get shoes that are one or two sizes larger, yeah. When your feet swell up like that, my shoes don't fit anymore. I had that too; I put on the shoes from my supporters because my own shoes didn't fit anymore. And I'll keep in mind to get larger shoes again.

[00:23:59] **Lucian Haas:** And how many pairs of shoes did you have with you?

[00:24:02] **Celine Lorenz:** I think about ten pairs.

[00:24:06] **Lucian Haas:** Ten pairs? Yeah. And that was still few, because others had 20, right?

[00:24:11] **Celine Lorenz:** I don't even know what the others had with them. If it gets wet, road running shoes—which one would be for a mountain?

[00:24:18] **Lucian Haas:** And are those ten different pairs? Or are you saying I have about three models and three of each? Like that?

[00:24:24] **Celine Lorenz:** roughly, yeah.

[00:24:27] So similar models or the same models in pairs, where I know I really like them.

[00:24:35] In case it gets wet, so I can just switch to the dry ones and it's the same shoe.

[00:24:39] **Lucian Haas:** If someone wanted to start doing hike-and-fly races, what would you advise them equipment-wise, especially to avoid difficulties like feet suffering or something like that as much as possible? Maybe in terms of socks, shoes, or something else. Based on your experience, what is actually worth recommending?

[00:25:02] **Celine Lorenz:** I think you should at least start moisturizing your feet a month in advance so they don't get so dry, just to have nice, supple feet.

[00:25:16] **Lucian Haas:** What do you use to cream them? Hirsch, Talg, or what do you use?

[00:25:19] **Celine Lorenz:** Yes, I use Hirsch, Talg.

[00:25:22] Then everyone has to figure out for themselves which socks work for them. I have compression socks that I get along with really well. I think they're great. And also, bring several pairs of socks so you can change them if they get wet—that as soon as you've somehow gotten wet, you change your socks immediately. Make sure you have a change of shoes too, so you stay nice and dry. If you have a problem, you can also use baby powder, and use that if your feet are really wet or sweaty. Yeah, and just always make sure your feet are dry. Yeah, that's the most important thing, I think. And as soon as you feel pressure somewhere, as soon as you notice, oh, maybe a blister is forming, you tape it up immediately.

[00:26:15] And don't just wait until—actually, by then it's almost too late because the pressure point is already there—but just tape it up.

[00:26:25] **Lucian Haas:** Uptaping just means putting some unpadded tape over it to reduce the friction a bit. It really means stopping and saying, there's something there, stop immediately, shoes off, socks off, tape on, and then somehow keep going. In the hope that it holds up that way. Not

[00:26:45] **Celine Lorenz:** it doesn't get any worse, yeah.

[00:26:46] **Lucian Haas:** And what else? Is there anything else in terms of clothing or flight technique?

[00:26:53] In terms of equipment, is there anything you'd say is definitely recommended for a Hike-and-Fly beginner? What do you need right from the start?

[00:27:03] **Celine Lorenz:** Yeah, clothing-wise, just whatever you feel comfortable in, whatever you'd normally use for your hike-and-flies. Jacket-wise, just something nice and warm, because you might do some long-distance flights and you just want to be nice and warm in the Dolomiti Superfly. I remember thinking once, "I'm just going to do a glide-down now. I'll be happy if I get around that mountain range over there, then there's a big road and I'll walk the rest,

because I can't make it any further today anyway." And I was wearing these really short shorts. Just a T-shirt and a thin jacket. And then I ended up flying all the way across the Dolomites. And it was so cold. It was so cold. So maybe just put on another jacket, even if you think it might just be a glide-down.

[00:27:48] **Lucian Haas:** You should always assume more than you actually think. Yeah.

[00:27:54] Because otherwise you're sitting up there freezing in the air.

[00:27:58] **Celine Lorenz:** Yeah. And take snacks with you. That's always important too. A bar. And enough to drink.

[00:28:04] **Lucian Haas:** How do you handle peeing on the plane?

[00:28:09] **Celine Lorenz:** I manage. I don't drink that much beforehand. Which isn't healthy either. But I can actually hold out quite well. I also had that long flight from Lermonts to Davos with DXLabs, where I was in the air for like seven hours or something. I didn't need anything then either.

[00:28:31] **Lucian Haas:** It's not like I'm saying, oh, I'm Red Bull X-Labs, so I don't have to fly on points now. I can just interrupt my flight. I'll land right there, hop behind the next bush, and then keep going.

[00:28:41] **Celine Lorenz:** Yeah, you can do that. But I've never really had problems with it. I can hold myself back quite well.

[00:28:50] **Lucian Haas:** Let's jump back a bit in your aviation career. Right to the very beginning. How did you get into flying in the first place? I

[00:28:58] **Celine Lorenz:** I got a glider flight from my mother for my 11th birthday. It was in Kössen back then.

[00:29:09] And yeah, I was so enthusiastic from that day on that I said I'd save everything, every cent I got my hands on, so that as soon as it was possible, I could get a license. At 15 or 16, I went to the flight school with my jute bag full of small change. And I said, here, I want to do a basic course now. And then it started.

[00:29:35] **Lucian Haas:** That's the, I'd say, long story short, probably. Yeah. Why did your mom even get the idea to give you a paragliding flight as an eleven-year-old? Had you always wanted that? Did you say, "Hey Mom, they're always flying up there, I want to too"? Or was it really spontaneous? And she had no idea what she was doing to you, in a positive sense.

[00:29:57] **Celine Lorenz:** Yeah, I don't think she had any idea what she was doing to me. It was a surprise for me. I had no idea what we were doing or where we were going. And then suddenly we were in Kössen, like, yeah, you're going tandem flying now. That was a surprise for me. And I don't think she was really aware of what she was doing by doing it. Yeah. Simply because we lived near Kössen at the time. And there's always a lot going on in the air there. And yeah, then she probably thought... I don't know exactly what she was thinking. I don't think she put much thought into it.

[00:30:30] **Lucian Haas:** And why did that flight blow your mind so much that you said, "I absolutely have to do this"? I mean, as a little kid, or small, but eleven, still a little kid. Then really, like, "I want to save up for that now." And I had this jute bag where I'd always put in a little bit of money I had left over, so that I could eventually get my license.

[00:30:54] **Celine Lorenz:** I don't know, just the whole thing. Last time, I found a CD with a video on it and watched it. It was really funny. And I was just thrilled by the feeling of flying. I just really wanted to learn it and do it myself. I didn't have any friends or family members who were into that sport back then either. It was completely on my own initiative.

[00:31:21] **Lucian Haas:** That enthusiasm for flying along, that tandem flight, when you started flying—did you find exactly what you had imagined for yourself as a kid, probably over the course of a few years?

[00:31:33] **Celine Lorenz:** Yes, well, already.

[00:31:37] For me, flying is simply the greatest feeling of freedom of all. It's just so indescribable. I just, yeah, I don't know how to describe it. I don't have the words for it. It's just so beautiful.

[00:31:53] Even better than I imagined back then.

[00:31:56] **Lucian Haas:** They say you even skipped school to learn paragliding. Is that true?

[00:32:01] **Celine Lorenz:** Yeah. I just signed up for the basic course. And yeah, that was around May, June. And then I was really sick for a week. And then I was in Ruhrpolding at the Übungshammer. From

[00:32:20] **Lucian Haas:** Infected with the flight virus. The worst. You had to go into flight school quarantine. Something like that.

[00:32:29] **Celine Lorenz:** Yes, that's right. I was infected with the flight virus. And then I had to go to the practice field for my cure. And then get my A-license, yeah. Your mother...

[00:32:41] **Lucian Haas:** completely backed that up. She didn't say, Celine, school. There's something like compulsory schooling. It's nice that you want to learn to fly. But no. Instead, she thought, hey, if you really want to do it, then go for it. Or how was it?

[00:32:54] **Celine Lorenz:** Yes, she supported it back then, yeah. I was just being stupid, yeah.

[00:33:00] That was anyway during the time before the summer holidays. When you don't really do that much anymore.

[00:33:06] **Lucian Haas:** Oh, I see. Yeah, then.

[00:33:11] Yeah. And then, once you had your license, you probably wanted to go flying again. Did you still skip school day by day sometimes? Because you'd say, "Today looks like a good flying day. I absolutely have to get out there now."

[00:33:23] **Celine Lorenz:** Yeah, it was like, instead of my school bag, I just took my paraglider to school. I had this harness where everything was inside. I'd go to school with that. I had a liter of paper and a pen with me.

[00:33:37] **Lucian Haas:** In that harness system? In that backpack. Yes.

[00:33:40] **Celine Lorenz:** Sideways. I took it to school. I was there. And then after school, I'd hike up the mountain. And I was there at the Sohren, flying. I also had a math teacher who flew kites himself. Which was sometimes practical. Because during the last period, if I had him, he'd take me straight to the mountain. And yeah, then I was already sick sometimes, if it was good.

[00:34:05] And that's why I failed my first Abitur exam. I failed once because I was just out flying. And then I... That means, you are

[00:34:17] **Lucian Haas:** just flying and that's why you didn't study? Or did you fly so much and have so many missed classes that you weren't allowed to take the Abitur in the end?

[00:34:23] **Celine Lorenz:** No, I just didn't pass. I was already in the exam, but I didn't pass it. And the following year, I pulled myself together a bit and managed to do it. I just flew a bit less during that time.

[00:34:37] **Lucian Haas:** If flying was so important to you back when you were younger, and now you're seven years older, now you're 25, has your approach or your feeling about flying changed in some way?

[00:34:51] **Celine Lorenz:** Hmm, I wouldn't say so. I mean, I'm still super passionate about flying. Sure, you always learn more. And you see things or experience things that might set you back a bit or make you think. Like, what am I doing here? How am I approaching this? What do I want to do? Or, yeah.

[00:35:18] But basically, flying is just almost everything for me, yeah.

[00:35:26] **Lucian Haas:** You just said there are moments that throw you back or make you question things. You had a very tragic moment in your flying life. You lost your friend. How did that happen? Or what happened there?

[00:35:43] **Celine Lorenz:** That was back in 2019. So it was actually the peak time. That was Michi. He was my second friend back then. My first real great love. And we had the best time. We were just flying and climbing. We did every damn thing together. We flew together at 18 doing synchro, doing Akrofliegen. So it was actually almost only

Akrofliegen. And he was just about to move in with me to Innsbruck. And then we were in the Zittertal climbing. And it was somehow one of those days where the rock was wet. Where he said, yeah, let's go flying. And there was always this one very prominent mountain where he said, wow, he wants to go down that one with the Speedy.

[00:36:30] Then I think we set off at five in the morning. I think it was some 1,500, 1,600 meters of hiking. A beautiful mountain. Perfect for Speedy flying. And we were at the summit. On the way up, we already picked out a spot where we wanted to take off later. I had the Mini-Wing with me. Yeah, as I said, the Speedy. And then, yeah, we were at the summit. And we said, yeah, let's take off down there, right? Where we'd agreed on. And he wanted to let me go first. But I said, yeah, no, you go ahead. You're faster anyway. And he went ahead. I followed behind. And it was such a ridge walk.

[00:37:16] And then at a certain point, I mean, we were always whistling at each other when we were out somewhere. Then the other person would whistle back. Then we knew, oh yeah, there he is.

[00:37:24] And at some point, I kind of thought... I mean, I looked around. I had this weird feeling. And then I whistled. And there was no whistle back. Because when it's super steep, right? You're constantly watching the person in front of you. Where they're going around, how they're descending. If you're focusing on your own steps... I already had this really weird feeling. And I thought to myself, shit, something's not right here. Then I was at the spot where we wanted to start. And he wasn't there. And then I went a bit further around the corner. I wanted to see if he was there somehow, because maybe it was better for starting there. But he wasn't there either. And then I look down into the couloir. And I thought to myself, oh no, there's something down there. But could that be some kind of avalanche ball?

[00:38:13] From some rope? Like a marking? Or what do I know. I thought to myself, oh no, that's not it. And then I already thought, should I call the mountain rescue? And then I thought, ah no, it probably won't be anything. Oh, stupid. I should have just called the mountain rescue right away. And then I descended a bit. The couloir. And it was just damper. Meadow slope. With tall grass. End of August. And then it was just super slippery. And then I descended a bit. And at the moment I realized that he was no longer alive, I also fell about 100 meters. And then I started sliding completely. Because I just couldn't hold on anymore. I started shaking really hard. And I was totally panicking in that moment.

[00:38:59] And I fell down myself.

[00:39:02] Yeah, I ended up falling on him too. So he basically caught me.

[00:39:11] And yeah, then he was lying there. And I lost my phone. I had to look for his phone on him. And then the whole procedure started with the mountain rescue and all that. And it wasn't nice.

[00:39:28] **Lucian Haas:** How did this story change your experience and your approach to flying?

[00:39:38] I mean, it's not an accident that happened while flying, right? But did it still have an impact? Like, did you say, "Now I'm questioning flying accordingly"? Or what did it do?

[00:39:51] **Celine Lorenz:** Yeah, definitely. So because I flew so much Akro with him,

[00:39:58] the fun of Akrofliegen was gone. So, of course, I took a break afterwards. I just... well, I could also just. Of course, I was with him. I was only flying with him. And we always had a good time. And then, not having his main wing buddy anymore. It was super hard for me. I sat at the launch site with my gear. And I just cried.

[00:40:31] Because I just felt like something was missing. And I just didn't have any fun with it anymore.

[00:40:36] And that's why it's like that with Akrofliegen right now. That's why I haven't been doing much Akro since then either. And slowly, I'm trying to get back into it a bit. Which isn't easy. Because I've just lost so much during this time.

[00:40:50] But of course, you just rethink everything. And you approach everything differently. I mean, an experience like that just... it changes everything in your life. It's like flipping a switch, a light switch. It's just different. Everything. Yeah.

[00:41:08] **Lucian Haas:** You say you haven't flown Akro for a while. Has anything changed in your way of flying, not just regarding Akro or anything else, but something else too? Have you maybe become more cautious because of it? Or in some way? I mean, if you say Red Bull X, that doesn't have much to do with caution. Or flying at Dolomite Superfly. But is it still maybe something where there's a brake somewhere? Or sometimes a block? Or whatever?

[00:41:37] **Celine Lorenz:** In terms of flying, I mean, it hardly blocks me at all when I'm out cross-country flying. Or during the race itself. It's more like every now and then when I'm out on the mountain. And it gets steep and slippery. Then sometimes it pops into my head, where I think, oh.

[00:42:00] But in terms of flying, sure. If you're out there a lot and spend a lot of time in the flying soul, you experience more things. Like, I don't know, when people somehow have a glider tear away. Or then, well, you experience a lot, right? And things like that, just the whole package, maybe makes you more cautious in certain situations. And,

[00:42:22] **Lucian Haas:** Yeah. Have you ever had anything really critical happen to you while flying, aside from your, let's say, landing accident where you broke your back, but actually while flying itself, way up there in the air? Did anything really critical ever happen to you?

[00:42:38] **Celine Lorenz:** Not during cross-country flying. I was once with a friend at Lake Garda, and we wanted to do some synchronized flying. And then we collided. That was also not a very nice experience.

[00:42:54] **Lucian Haas:** Collided and then separated? Or collided and then basically crashed together?

[00:42:59] **Celine Lorenz:** Collided, crashed together. I got tangled in his gallery lines. He was on me. Like, stuck to me. We both threw the line. And then we somehow separated and landed in the water. But yeah, it was pretty much a joint crash.

[00:43:18] But otherwise, it hasn't happened to me like that yet. Yeah, once during Akrofliegen I threw a reserve because of the rhythm in saddle flying. But otherwise, not yet. It's three times knocking on wood. Yeah.

[00:43:35] **Lucian Haas:** If you look into the future... you also work as a tandem pilot, so I assume you earn part of your money from that.

[00:43:45] Is paragliding also your future, in the sense that you'd say it's your calling and also your profession?

[00:43:53] **Celine Lorenz:** I really enjoy what I do. I love taking people up into the air and showing them. And tandem flying is super fun. But I don't know what's next for me. Whether it's in five years, I don't know exactly. I'm doing my flight instructor training this autumn. Let's see what comes of that. But I'm currently rethinking things and figuring out what I want to do. In five years, for example. Or where I see myself in the future. I don't see myself doing tandem flying for my whole life, even though it's fun. But I also trained as a pastry chef. Maybe I'll have my own café at some point.

[00:44:39] Let's see.

[00:44:40] **Lucian Haas:** But you're not working in that field anymore, are you?

[00:44:43] **Celine Lorenz:** No, just a bit on the side. Maybe in the winter. But right now, it's not my main source of income.

[00:44:53] **Lucian Haas:** This summer you also participated in a PWC, Paragliding World Cup, for the first time. So, a real XC race, not a hike and fly race. Why?

[00:45:04] **Celine Lorenz:** Yes, I started with XC competitions in general last year, and I'd already joined a few of them. And now, the first World Cup. And it's just fun. It's a completely different kind of flying. You learn to fly faster. You learn to fly more efficiently. And also just pushing it with the glider in a group. It's fun.

[00:45:31] **Lucian Haas:** When you say you learn to fly more efficiently, is that just... simply because you're going with the flow? And you learn from that? Or do you sort of look for a role model? Like, the world elite is there. I have the best pilots there. I just latch onto Maxim, or something like that. And I try to fly what he's flying and copy him. That's how I learn.

[00:45:57] **Celine Lorenz:** So I think it's hardly possible to just latch onto someone like that. I mean, I can't do it. I don't think it's possible to just hang onto someone and fly along behind them. They're just on a different level. Maxim and the... I mean, it's incredible. Yeah, but you just learn. Exactly... You see it because you somehow... At the beginning, there are only like 50, 100 people in one place. You see the air. You see... Simply, you can play tactically.

[00:46:35] And... yeah.

[00:46:36] **Lucian Haas:** Are you going to fly more PWCs? Or did you say, okay, that's it for now? And I also notice it always costs something. And PWC is then sometimes scattered all over the world. I'd have to fly to Colombia or Brazil or whatever. It's also always a question of whether you can afford it.

[00:46:55] **Celine Lorenz:** I have to properly qualify myself first. I've actually just received a wildcard for the PWC.

[00:47:02] And I was already keen on flying more and being more involved. But of course, there's the financial aspect. That's also a thing, which isn't that easy. But I'm currently looking for sponsors.

[00:47:19] **Lucian Haas:** How easy is it to find sponsors?

[00:47:21] **Celine Lorenz:** It's not easy. I mean, maybe I'm doing something wrong. I don't know. But it's really not simple. Paragliding is also such a niche sport. Where, I think, it's just generally not easy to find sponsors.

[00:47:38] **Lucian Haas:** Doing something like that without sponsors is probably difficult...

[00:47:40] **Celine Lorenz:** Yeah. Yeah, if you want to put a lot of time into it and really focus on it. I think it's difficult without. Yeah, if you really want to go all out.

[00:47:52] **Lucian Haas:** Then I'll keep my fingers crossed that you find sponsors and make progress in that area. We were just talking about learning. One more question about that: there's certainly a lot you can still learn with a PWC like that. But what would you say you're already particularly good at when it comes to flying? What could someone learn from you?

[00:48:13] **Celine Lorenz:** I don't know.

[00:48:16] There's so much room for improvement there. I mean, you never stop learning in anything, I'd say.

[00:48:25] **Lucian Haas:** Is there nothing where your friends give you feedback and say, "Hey Celine, the way you're cranking it, I don't know, I can never keep up." Or, "Your starting technique is especially great. It looks so aesthetic, the way you always do it. You're always gliding off the ground like an elf or something."

[00:48:40] **Celine Lorenz:** Wow, there's really nothing. I think I just have to learn a lot more. Yeah.

[00:48:45] No, I don't know.

[00:48:48] **Lucian Haas:** Well, then maybe the appeal of paragliding for you is also really that there's always so much more you can learn.

[00:48:56] **Celine Lorenz:** Yes, it's incredible. You never stop learning. There's always still something new you can learn about it.

[00:49:03] **Lucian Haas:** If you could make a top 3 list right now, what would you most like to learn in the near future?

[00:49:17] **Celine Lorenz:** I'd like to learn how to fly.

[00:49:21] Learning to find good lines.

[00:49:25] Learning to fly more with the gas—like when and where to give it most efficiently. And what else is there?

[00:49:37] **Lucian Haas:** We can also stay on those two, but let's stick to line flying for now. Do you have an idea of how one can learn that?

[00:49:44] **Celine Lorenz:** Yes, in competition I think it's good if you...

[00:49:50] just talk a lot with the good people about what they thought after the task, how they approached it. If you somehow, I don't know, just talk to Philipp or Ferdi after the task, like what were they thinking. Or with Martin Petz too. Just talk a bit about the tactics, like does that align with what I thought. Where did they hit the brake, where was the point for them to go, "okay, now I'm giving it gas." That you learn a lot from that too. And... with cross-country flying, it's sometimes a matter of luck, I'd say, but... that you simply learn to read the cloud patterns, the valleys better. Or just learn to read them faster, so that you can then give it gas at the specific points.

[00:50:38] **Lucian Haas:** Are there any pilots who are role models for you? Or is there someone you'd say is your ideal pilot, someone you'd like to be like?

[00:50:48] **Celine Lorenz:** Yes, I think that, as I said, Martin Petz flies so smoothly, it's incredible, he's also a role model for me. Philipp, Hark, and Ferdi, they're always at the top of their game. I'd love to get to that level. They always rise to the top, I... Yes, so, they are role models, yeah.

[00:51:12] **Lucian Haas:** Can you imagine yourself being a role model for others someday? Or maybe you already are? Depending on what kind of feedback you get?

[00:51:21] **Celine Lorenz:** I've already received feedback that I'm a role model for some people.

[00:51:26] But for me, it's somehow just... I don't know.

[00:51:31] I can't quite relate to it.

[00:51:35] **Lucian Haas:** Why not?

[00:51:36] **Celine Lorenz:** I don't know, because I myself... I don't know what I could be seen as a role model for.

[00:51:44] **Lucian Haas:** Maybe the fighting spirit.

[00:51:46] **Celine Lorenz:** Maybe, yeah.

[00:51:47] **Lucian Haas:** One who pushes through and sticks with it.

[00:51:50] **Celine Lorenz:** Yeah. With

[00:51:51] **Lucian Haas:** sprained ankles still in the Red Bull X-Alps Star. Oh, I see.

[00:51:54] **Celine Lorenz:** Yeah, okay. And

[00:51:56] **Lucian Haas:** only gives up when her feet really can't carry her anymore. Now that is a true woman of competition.

[00:52:03] **Celine Lorenz:** Yes, maybe, yeah.

[00:52:07] **Lucian Haas:** Alright, Celine, let's leave it at that. Thanks for your story, Kämpferische. Exciting stories. I wish you great years ahead. Are you actually taking part in the XP next year? Are you going to register?

[00:52:25] **Celine Lorenz:** Um... I'm not a hundred percent sure yet, but probably not. I'd love to do the Dolomiti Superfly again. And yeah, I'm still planning for next year. It's still up in the air exactly when I'll be doing what.

[00:52:41] **Lucian Haas:** But Red Bull X-Alps 2000, what is that then? 25? That's actually already pretty much planned.

[00:52:49] **Celine Lorenz:** Yeah, it's in the back of my mind. It's there, yeah. But let's see, you can never say for sure what will happen. That

[00:52:56] **Lucian Haas:** anyway, no. But I'll keep my fingers crossed that it stays that way, that you can participate and will actually do so, and that next time you might have a bit more luck and not pull up an injury right before the race that really handicaps you, but that you'll actually have a chance to maybe even make it all the way to the finish line.

[00:53:15] **Celine Lorenz:** Yeah, I hope so too.

[00:53:17] **Lucian Haas:** Thank you. Thank you so much.

[00:53:24] That was Podz-Glitz episode number 120 with Celine Lorenz. In the show notes for this episode, on the paragliding blog Lu-Glitz, you can find some additional 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're helping to make Podz-Glitz even better known. Or just tell your flying friends about it. Podz-Glitz and Lu-Glitz are completely free of paid advertising. I do this out of conviction and for the sake of independence. Nevertheless, professional work and, of course, costs are involved in these products. To finance these, I rely on the concept of voluntary support. If you've listened this far, the podcast should offer some added value for you.

[00:54:13] I invite you, like other listeners and readers, to become a supporter and simply give something back. You can decide the amount yourself. A frequently chosen support contribution is 60 euros a year, or 5 euros a month. But no matter what you pay, every amount contributes to the sum that allows Podz-Glitz and Lu-Glitz to continue operating and developing in the service of the paragliding scene in the future. All the necessary information, such as how your support contribution reaches me, can be found on Lu-Glitz.blogspot.com. There is a menu item called Support. Lu-Glitz writes Lu-Glitz. Until next time. Don't fall from the sky.

[00:54:59] Hi.

Français

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

Show notes

Celine Lorenz a déjà séché les cours pour faire du parapente. Entre-temps, elle a réussi à aller jusqu'aux Redbull X-Alps

Il faut reconnaître une chose à Celine Lorenz : quand elle se fixe un objectif, peu de choses peuvent l'empêcher d'y parvenir.

Dès l'époque de l'école, elle a obtenu son brevet de parapente avec de l'argent qu'elle avait mis de côté et a souvent séché les cours pour cela.

Lors de sa première course de Bordaïrace, elle a réussi à monter sur le podium, mais a dû être portée jusqu'à la voiture car elle ne pouvait plus faire un seul pas.

Et lorsqu'elle a finalement pris le départ aux Redbull X-Alps 2023 en tant que Team Germany 3 à l'âge de seulement 25 ans, elle l'a fait avec une cheville très gonflée – après un incident lors d'une séance photo. Abandonner n'était donc pas une option pour elle.

Dans ce 120e épisode de Podz-Glitz, Celine Lorenz raconte de telles histoires et bien plus encore.

Nous parlons également, entre autres, du parapente comme un apprentissage sans fin, de la manière de gérer les bulles lors du Hike and Fly, du charme du vol en compétition et de pourquoi il est parfois nécessaire de faire un pas en arrière.

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 : Pleasant Porridge | Artiste : Kevin MacLeod

Licencié sous Creative Commons : By Attribution 4.0

<https://incompetech.com/music/royalty-free/music.html>

Celine Lorenz a parfois séché les cours pour faire du parapente. Entre-temps, elle a réussi à atteindre les Redbull X-Alps.

Liens :

- Instagram : <https://www.instagram.com/zelinnn.lo/>
- Page des athlètes Redbull X-Alps : <https://www.redbullxalps.com/athlete/celine-lorenz>
- Süddeutschen Zeitung : <https://www.sueddeutsche.de/sport/gleitschirm-alpen-wettbewerb-1.5928051>

Source : <https://lu-glitz.blogspot.com/2023/10/podz-glitz-120-die-kampferin.html>

Transcript

[00:00:03] **Celine Lorenz:** Oui, c'était comme ça que j'ai simplement emporté mon parapente à l'école au lieu de mon cartable. J'avais un sellette de type Wendeg où il y avait tout dedans. J'y suis allée avec, j'avais un litre de papier A4 et un stylo avec moi. Dans le sac, oui, sur le côté. J'y suis allée avec, j'étais là, et après l'école, je me suis rendue à la

montagne et j'étais là au Sohren en train de voler. J'avais aussi un prof de maths qui pilotait lui-même des deltas. Ce qui était parfois pratique, parce que pendant le dernier cours que j'avais avec lui, il m'emmenait directement à la montagne avec la thermique. Et oui, et alors j'étais déjà là, parfois, quand c'était bien.

[00:00:43] C'est pour ça que j'ai raté mon premier examen du bac. Je suis tombée parce que je ne pensais qu'à voler.

[00:01:05] **Lucian Haas:** Podz-Glitz, le podcast Lu-Glitz.

[00:01:09] Des histoires du cosmos du parapente.

[00:01:13] Aujourd'hui avec Céline

[00:01:16] **Celine Lorenz:** Lorenz. Et

[00:01:18] **Lucian Haas:** Je suis Lucian Haas.

[00:01:22] Il faut reconnaître une chose à Celine Lorenz : quand elle se fixe un objectif, presque rien ne peut l'empêcher d'y parvenir.

[00:01:33] Dès l'époque de l'école, elle a obtenu son brevet de parapente avec de l'argent qu'elle avait mis de côté, et elle a souvent séché les cours pour ça. Lors de sa première course Border Race, elle a réussi à monter sur le podium, mais elle a dû être portée jusqu'à la voiture car elle ne pouvait plus faire un seul pas. Et quand elle a finalement pris le départ des Red Bull X-Alps 2023 en tant que Team Germany 3 à seulement 25 ans, elle l'a fait avec une cheville énormément gonflée après un incident lors d'une séance photo. Abandonner n'était donc pas une option pour elle. Dans ce 120^e épisode de Podz-Glitz, Celine Lorenz raconte ce genre d'histoires et bien plus encore. Nous parlons aussi, entre autres, du parapente comme un apprentissage sans fin.

[00:02:19] Ou plutôt comment gérer les ampoules en hike and fly, le charme du vol en compétition et pourquoi il est parfois nécessaire de reculer.

[00:02:31] Si vous aimez le podcast, alors soutenez mon travail en tant que mécène. Vous pouvez découvrir comment faire très simplement sur mon blog de parapente Lu-Glitz, sur la page Soutenir.

[00:02:47] Céline, comment vont tes pieds ? Est-ce que tout est bien guéri ?

[00:02:52] **Celine Lorenz:** Oui, mes pieds sont guéris. On le voit encore un peu, mais ils sont guéris pour l'instant.

[00:02:58] **Lucian Haas:** Ça a pris combien de temps ? J'ai vu une photo une fois, ça avait l'air assez grave.

[00:03:05] **Celine Lorenz:** Oui, c'était assez affreux aussi. Je suis restée une semaine à Zell am See et j'ai pu bien me reposer là-bas. Et je me suis ensuite prise une autre semaine à la maison. Donc deux semaines déjà.

[00:03:19] **Lucian Haas:** Toutes les bulles et tout ça, c'était tout guéri à ce moment-là ?

[00:03:21] **Celine Lorenz:** Eh bien, on le voit encore maintenant. On voit encore de légères marques bien au fond de la peau, mais

[00:03:29] **Lucian Haas:** c'est

[00:03:30] **Celine Lorenz:** c'est déjà pas mal cicatrisé.

[00:03:31] **Lucian Haas:** Ça veut dire qu'il reste des cicatrices, en quelque sorte, après un truc pareil ? Oui, un peu.

[00:03:38] C'est quoi le truc quand on participe aux Red Bull X-Alps, qu'on s'est préparé pendant un an, qu'on court partout et qu'on se rend compte, merde, mon corps me fout des bâtons dans les roues. Mes pieds lâchent. Je n'en peux plus. Ouais,

[00:03:52] **Celine Lorenz:** Je ne m'y suis même pas préparée pendant un an. C'était ça le truc.

[00:03:58] Je me suis inscrite super spontanément fin août, sur le chemin pour la Suisse, dans un embouteillage. Genre, sur mon portable. Oui, oui. Et j'étais là en Suisse chez des amis, assise à table, et je me suis dit, ou je leur ai dit, je ne sais pas si je viens de faire quelque chose de bien. De me lancer. Et là, je me suis inscrite sur le coup. Et tout ça, enfin, je n'ai

pas eu un an de préparation. Et puis, pendant la période où j'ai été sélectionnée, je me suis aussi cassé le dos. Ça s'est ajouté en plus.

[00:04:39] **Lucian Haas:** Vraiment cassé ?

[00:04:41] **Celine Lorenz:** Oui, enfin un tourbillon. Un

[00:04:43] **Lucian Haas:** un peu écrasé, non ?

[00:04:45] **Celine Lorenz:** Oui, comprimé. Et il est maintenant un peu de travers. Et j'ai quand même dû rester alitée pendant six semaines. Ça s'est ajouté en plus. Et la vraie préparation n'a commencé qu'à la fin octobre, début novembre. Et c'était super stressant à ce moment-là.

[00:05:03] Mais oui, bien sûr, ce n'est pas génial quand le corps te dit : « Hé, non, là c'est stop pour la course. »

[00:05:16] **Lucian Haas:** Ça ressemble à une sacrée série de malchance. Tu dis qu'à la préparation, ou juste avant le début officiel, tu t'es cassé le dos et que tu n'as pas pu continuer. Oui. Puis il y a eu le prologue, ou plutôt avant le prologue pendant la préparation, tu t'es aussi fait une sale entorse au pied et que tu pouvais pratiquement plus courir. Oui. Est-ce que ce ne sont pas des moments où on se dit : je crois que quelqu'un ne veut pas du tout que je participe ? Peut-être que je devrais laisser tomber tout ça.

[00:05:48] **Celine Lorenz:** Non, c'étaient toujours des voix extérieures qui disaient : « Bon, maintenant tu vas le faire », ou ce que je me demandais à moi-même, si je devais participer ou non. Mais pour moi, c'était toujours aussi simple : je vais le faire, point final. J'avais mis tellement de préparation, tellement de travail là-dedans. Du genre : on ne va pas me retirer ça. Je vais participer et je vais tout donner encore plus. Et je vais simplement faire de mon mieux avec la situation, parce qu'abandonner n'était absolument pas une option pour moi.

[00:06:15] **Lucian Haas:** Tu es une battante, quelqu'un de combatif ?

[00:06:18] **Celine Lorenz:** Oui, je dirais que je sais tenir bon. D'où ça...

[00:06:22] **Lucian Haas:** d'où ça vient ?

[00:06:24] **Celine Lorenz:** Oui, tout simplement, ça vient du passé. Je n'ai pas eu une enfance facile, ou enfin, pas du tout. Et j'ai dû souvent me serrer la ceinture. Et je pense que ça se répercute encore aujourd'hui.

[00:06:39] **Lucian Haas:** Avec cette blessure au dos que tu as eue, à quel point ta participation était-elle en danger ?

[00:06:48] Alors, ce n'était pas le genre de moment où tu te dis : « Oh là là, je suis cloué au lit, le mieux c'est que j'annule direct » ? Ou c'était vraiment du genre : « Non, je vais m'accrocher » ?

[00:06:57] **Celine Lorenz:** Oui, enfin, c'était clair, c'était un moment où je me suis dit : « Oh là là, qu'est-ce que je fais maintenant ? » Je sais que je ne suis pas très en forme physiquement de toute façon. Et là, c'est encore une pause où je dois me reposer, où je ne peux plus m'entraîner et où je dois me reposer. Et aussi, au moment de l'annonce, quand on a appris qui serait présent, j'étais avec mon dos cassé au lac de Garde et je me suis dit : « Super, je suis là et je suis en train de rester ici avec mon dos cassé. »

[00:07:30] Mais bon, je me suis dit que j'allais juste donner le meilleur de moi-même. On n'a pas souvent l'occasion de participer à un truc pareil. Et puis, on acquiert de l'expérience et on s'enrichit. Du coup, je me suis dit que j'y allais.

[00:07:47] **Lucian Haas:** Alors, tu as dû abandonner pendant la course. Est-ce que c'était une grande déception ou est-ce que tu t'es dit, oui, j'ai acquis de l'expérience, c'est tout ? Ou est-ce que ça te revient dessus et que tu te dis, hé, j'ai un peu échoué ? Même si ce n'est pas un échec et que c'est juste ton corps qui te dit, hé, ça ne va plus.

[00:08:07] **Celine Lorenz:** Ouais, bien sûr, je n'étais pas contente. Et j'ai senti, le dernier jour là à Fiesch, que ça ne passait tout simplement plus à un moment donné. Je m'en rendais déjà compte avant même que le médecin de course de Red Bull ne vienne me voir pour me dire d'arrêter. Évidemment, je n'étais pas contente et j'étais déjà un peu déçue. Mais quand le corps dit simplement non, que ça ne va plus, ça ne sert à rien à ce moment-là. Bien sûr, je n'étais pas contente au début. Mais oui, je suis quand même super reconnaissante pour l'expérience et tout ce que j'ai pu en tirer.

[00:08:47] **Lucian Haas:** Parmi les expériences que tu as vécues, ce sont des expériences où tu te dis : « Hé, encore plus de ça ? » Ou bien où tu te dis : « Non, j'ai fait l'expérience une fois, je sais comment c'est. C'est le genre de truc que je ne veux pas continuer à faire. »

[00:09:01] **Celine Lorenz:** J'aurais bien envie de continuer sur cette lancée. Et bien sûr, il y a des expériences positives et des expériences négatives. Mais oui, je ne sais pas ce qui va se passer dans deux ans ni comment ça va évoluer. Mais j'aurais bien envie de continuer à accumuler de l'expérience.

[00:09:21] **Lucian Haas:** Tu as dit que tu t'es inscrit assez spontanément. Mais est-ce que tu avais déjà réfléchi plus longtemps avant, ou est-ce que tu en rêvais déjà en te disant que tu voulais participer aux X-Alps un jour ?

[00:09:34] **Celine Lorenz:** Oui, carrément. Quand on fait du Hike and Fly et qu'on participe à des courses de Hike and Fly, je pense que c'est le summum de ce qui existe. Bien sûr, il y a aussi les X-Pyr, qui sont aussi un pas de géant ou vraiment énormes. Mais clairement, ça a toujours été un rêve quelque part. Et je me suis dit que j'allais regarder le Dolomiti Superfly, parce que c'était la première course vraiment longue pour moi. Et ça s'est plutôt bien passé et j'étais super motivée. Et là, je me suis dit que j'allais essayer de m'y inscrire.

[00:10:15] **Lucian Haas:** Avoir fait un assez bon parcours au Dolomiti Superfly signifie que tu es arrivée en première et comme seule femme, comme on dit si joliment, à l'arrivée. À quel point était-ce une surprise pour toi ?

[00:10:27] **Celine Lorenz:** C'était déjà surprenant pour moi. Oui, le premier jour, j'étais dernière au classement et comme j'étais là au départ quand une participante s'est cassé le dos juste après le décollage et s'est replongée sur le décollage parce qu'elle a arraché son aile. J'étais encore là et j'allais doucement. Mais tout s'est accumulé et j'étais complètement à la traîne. Et oui, alors j'ai pu. C'était un Foehn du Nord assez fort. Mais j'ai quand même pu rattraper les suivantes, donc les deuxième et troisième jours, vraiment bien. Et pour moi, au début de la course, c'était : si j'arrive jusqu'à Sechsten, alors j'aurai atteint mon objectif personnel.

[00:11:13] Oui, j'étais à la sixième place et j'étais déjà dans cet état d'esprit. Pour moi, tout ce qui arrive maintenant n'est qu'un bonus. Et puis, ça s'est super bien passé malgré le Nordfön. Et oui, j'étais trop contente d'avoir réussi à tenir jusqu'au dernier jour. Ce n'était pas une évidence pour moi de réussir.

[00:11:33] **Lucian Haas:** Sans ce succès ou le fait d'être vraiment arrivé au but, penses-tu que tu aurais quand même postulé aux Red Bull X-Alps ? Ou était-ce un point où tu te disais : « Hé, peut-être que c'est possible, peut-être que je peux le faire. Alors je tente le coup. »

[00:11:48] **Celine Lorenz:** Oui, j'ai pensé à ça tout l'été, donc avant, pendant la phase d'inscription, je me suis demandé tout l'été si je devrais juste essayer. Ça m'a un peu tenté tout le temps. J'écrivais toujours à mes amis : est-ce que je devrais le faire ? Et j'avais aussi un bon pote, qui était mon principal soutien, à qui je disais toujours un peu : genre, j'en ai envie. J'y ai réfléchi tout l'été. Oui, je pense que je l'aurais fait. C'est toujours difficile de dire comment ça aurait été si... Mais je me disais : oui, si on n'essaie pas, on ne sait pas. Et il faut juste le faire, tout simplement.

[00:12:30] **Lucian Haas:** S'inscrire, juste se lancer. Oui. Et puis voir, comme pour le XC, juste décoller et on verra bien, on verra à peu près. Oui, si on le...

[00:12:40] **Celine Lorenz:** si on ne l'essaie pas, on ne sait pas comment ça aurait été si on l'avait fait, oui, il faut juste le faire, parfois.

[00:12:49] **Lucian Haas:** Tu pourrais aussi tout simplement partir de chez toi et dire : je fais un Hike and Fly. Et pour moi et elle à travers les Alpes. Qu'est-ce qui t'attire dans la compétition ?

[00:13:00] **Celine Lorenz:** Oui, ce qui m'attire, c'est quand on est seule, on a tendance à aller un peu plus tranquille. Ce genre de... enfin, je pense que je ne l'ai pas encore vraiment fait pour moi. Le fait d'être juste pour soi, bien sûr, on est seule et on le fait pour soi. Un peu plus tranquille, mais j'aime aussi ce côté pression, sous une certaine pression, pour simplement aller jusqu'à mes limites et donner tout ce que je peux. Et je pense qu'on n'y arrive pas autant quand on est seule que quand c'est une compétition.

[00:13:49] Tout comme pour le vol en compétition XC. On ne vole pas de la même manière que en XC solo.

[00:13:56] **Lucian Haas:** Pourquoi aller jusqu'aux limites ? Qu'est-ce qui t'attire là-dedans ?

[00:14:04] **Celine Lorenz:** Oui, l'aventure, ça, on apprend à se connaître à nouveau. On sait jusqu'où on peut aller.

[00:14:16] Apprendre simplement, et oui, simplement, apprendre encore plus et devenir meilleure. Et oui, aller jusqu'aux limites, c'est toujours un équilibre précaire. Alors, qu'est-ce qui est trop ? Qu'est-ce qu'on pourrait encore donner ? Il faut toujours voir ça avec prudence, mais ça me plaît.

[00:14:37] **Lucian Haas:** Mhm.

[00:14:39] Est-ce que le fait que tu aies eu le dos cassé avant la X-Alps avait aussi un rapport avec le fait que tu avais atteint une certaine limite quelque part ? Ou était-ce simplement de la malchance ?

[00:14:47] **Celine Lorenz:** Ouais, c'était vraiment nul. C'était à Verbier, pour faire de l'Akrofliegen dans une vallée juste à côté. C'était justement le jour de la Mumbler Airtour et, de toute façon, c'était simple, Maxime Pinault a même dit ce jour-là : « Bon, on arrête la course. » Parce que les conditions étaient juste trop limites. Et nous, on était là à Verbier et on s'est dit : « Bon, on va juste faire de l'Akrofliegen tranquillement. Qu'est-ce qu'on fait de la journée ? » Et dès le premier vol, je me suis déjà dit que l'air était bizarre. C'était un peu, enfin, ouais. Et puis, en remontant pour le deuxième tour, je me suis déjà demandé : « Est-ce que ça fait sens de redescendre là maintenant ? » Enfin, est-ce qu'on ne devrait pas juste redescendre en téléphérique ? Mais bon, c'est souvent comme ça, ce qu'il ne faudrait pas faire. Il faudrait écouter son instinct et juste redescendre.

[00:15:32] Mais quand on est en haut de la montagne et qu'on finit par décoller quand même en se disant : « Bon, on y est déjà, alors on vole », c'est vraiment bête quand on a déjà un mauvais pressentiment. Et puis, oui, j'ai fait de l'Akro. En bas, à l'atterrissage, il y avait un peu de vent de merde, en plein dans le lee. Et donc, j'ai juste foncé à fond en finale. Je ne sais pas exactement si j'ai déchiré l'aile ou si j'ai juste eu un décrochage. Et je me suis dit : « Je peux encore freiner et me relever ». Mais oui, j'avais les pieds... j'étais encore assise dans le sellette, ce qui était aussi bête. J'aurais dû me redresser plus tôt pour que mes pieds amortissent.

[00:16:18] Mais je me suis dit que je pouvais encore freiner. Et puis, je me suis crashée complètement sur l'atterrissage. Et mon copain de l'époque, c'est lui que je faisais de l'Akrofliegen. Et oui, il était juste là et puis il a fait une extraction et...

[00:16:30] **Lucian Haas:** Mais la vraie faute, c'était... C'était déjà prévisible, en fait, je passais au-dessus de mon instinct.

[00:16:35] **Celine Lorenz:** Oui, oui. Je m'en doutais déjà, oui.

[00:16:39] **Lucian Haas:** Comment ça se passe pour la Red Bull X-Alps ? Quel rôle joue l'instinct ? Est-ce que c'est différent quand on est en mode compétition ? Est-ce que c'est un instinct beaucoup plus imprudent ou est-ce que c'est fondamentalement la même chose ?

[00:16:54] **Celine Lorenz:** Je pense que c'est fondamentalement la même chose. On finit par... après le premier ou le deuxième jour... on finit par entrer dans la routine des courses de Hike-and-Fly. C'est un mode complètement différent, je trouve, d'une certaine manière. On est tellement concentré et... on finit par faire son truc et on finit par occulter l'extérieur, parce qu'on veut juste avancer. C'est comme ça pour moi, on... Bien sûr, au début, tout est super stressant, il y a énormément de monde, les caméras, l'hélicoptère et tous les spectateurs. Et c'est... Mais après un ou deux jours, on finit aussi par entrer dans une sorte de routine en équipe. Là, ça n'existe plus vraiment. Je suis assez loin derrière, donc il n'y a plus autant de remue-ménage partout que pour les premiers.

[00:17:43] Mais je trouve que l'instinct est similaire. À ça s'ajoute le fait qu'on est fatigué et simplement un peu épuisé.

[00:17:56] **Lucian Haas:** Est-ce que le seuil de risque augmente alors ? Enfin, la volonté de prendre un risque, disons, ce seuil. Est-ce qu'il augmente aussi ? Même si l'instinct dit peut-être, d'accord, les conditions sont correctes ou un peu limites, et ainsi de suite. Mais qu'on se dise quand même : je suis en course. Je place simplement la barre 20 % plus haut.

[00:18:15] **Celine Lorenz:** Oui, alors en compétition, on prend un peu plus de risques, je trouve. Parce qu'on veut pouvoir tenir la cadence quelque part ou parcourir quelques kilomètres de plus, pour avoir moins à marcher ou pour être plus proche du prochain point de retour.

[00:18:34] Bien sûr. On repousse les limites et le risque augmente un peu quand on est, je ne sais pas, à fond, en Nordföhn ou en vol, c'est normal. Ce n'est pas normal. C'est

[00:18:50] **Lucian Haas:** est-ce que ça fait une différence, genre Red Bull X-Alps avec une attention médiatique beaucoup plus grande, où il y a certainement beaucoup plus de gens qui suivent le live tracking et on sait peut-être en tant que pilote, dans ton cas évidemment, que là, tous mes amis sont dessus et beaucoup d'autres que je ne connais pas, mais qui suivent la course d'une manière ou d'une autre, alors un Dolomiti Superfly, ok, là il y en a peut-être dix pour cent qui sont devant l'aile quelque part ou encore moins. Là, c'est beaucoup plus ton course et l'autre c'est la course plus médiatisée, et pour l'une il y a plein d'hélicoptères qui tournent, pour l'autre peut-être aucun ou quelque chose comme ça. Est-ce que ça change quelque chose, un peu dans la façon d'aborder une telle course ou dans la façon de se comporter pendant la course ?

[00:19:33] **Celine Lorenz:** Pour moi, ça n'a fait aucune différence. Personnellement, j'étais complètement dans ma bulle. Alors oui, c'est cool de recevoir des messages de gens qui nous motivent, et il y en a beaucoup plus pour les X-Alps par exemple que pour le Dolomiti, mais j'étais vraiment dans ma bulle. Pour moi, ça ne faisait aucune différence, que ce soit pour des petites ou des grandes courses. Je ne me suis pas laissé pousser par le fait qu'il y avait plus de monde qui regardait ou qu'il y avait plus d'enjeux derrière. J'ai quand même fait ma chose, tout simplement.

[00:20:14] **Lucian Haas:** Donc tu dirais que l'appétence au risque et tout le reste, c'est au fond la même chose. Quand on participe déjà à ce genre de courses et qu'on est en mode compétition, on est chaud et on fonce, tout simplement.

[00:20:26] **Celine Lorenz:** Oui, je dirais bien ça. Ça dépend toujours du bagage avec lequel on aborde une telle course ou, comment dire, pour mon Border Race, je participe simplement parce que je veux acquérir de l'expérience et être présente. Alors il peut arriver que l'on le fasse très, enfin, super tranquillement et qu'on ne se pousse pas du tout, ce qui est tout à fait correct. Juste pour être là, pour gagner en expérience. Ou alors, on repousse vraiment ses limites. Ça dépend toujours de l'état d'esprit avec lequel on aborde la course, je pense. Et selon le cas, c'est là que le risque est exploré.

[00:21:08] **Lucian Haas:** Est-ce que tu as poussé tes limites dès le début de tes courses de Hike & Fly ? Je crois que tu as commencé par le Border Race. Est-ce que tu as, en gros, poussé tes limites dès le début ?

[00:21:16] **Celine Lorenz:** Oui, la première course de Hike & Fly était déjà... enfin, je ne pouvais plus marcher après. C'était aussi un moment où j'ai vraiment poussé mes limites. Je me rappelle encore comment, je suis montée sur le podium et après, je n'ai pas pu retourner à la voiture. Et puis Somi m'a portée jusqu'à la voiture parce que je ne pouvais plus marcher. Même les...

[00:21:38] **Lucian Haas:** Les pieds en compote ou c'était juste musculaire, quand tu dis que tu es vanné et que tu ne peux plus bouger ?

[00:21:43] **Celine Lorenz:** Mes pieds étaient complètement foutus. J'ai couru toute la nuit. Je crois que j'ai dormi 15 minutes, parce que c'est une course de 33 heures.

[00:21:52] Et j'ai couru toute la nuit, comme je l'ai dit, j'ai dormi 15 minutes et même sous la pluie. Et quand il y avait une petite portion, quand ça descendait un tout petit peu, je n'y arrivais pas. Je marchais à reculons. Je me suis accrochée au bras de mon supporter et on est descendus la rue à reculons, parce qu'en avançant, avec ce glissement dans les pieds, j'avais des ampoules sur les orteils. Ça faisait tellement mal que j'ai tout fait à reculons à la fin. C'était super serré aussi. C'était vraiment, j'étais à mes limites, oui.

[00:22:28] **Lucian Haas:** Avec l'expérience que tu as acquise avec ces courses, est-ce que tu as beaucoup changé ou adapté ton équipement avec le temps, au point de te dire : « Je sais maintenant que j'ai besoin de chaussures complètement différentes pour pouvoir courir durablement dans ce genre de conditions » ? Parce que monter une montagne pendant deux heures avec une paire, c'est une chose, mais quand tu es vraiment en route à pied pendant dix

heures par jour pendant sept jours d'affilée, tes pieds réagissent tout autrement.

[00:22:52] **Celine Lorenz:** Oui, si. J'ai appris pas mal de choses avec le temps et je vais encore changer des choses pour mes prochaines courses Hike & Fly. On apprend toujours quelque chose à chaque course qu'on veut modifier au niveau de l'équipement, oui.

[00:23:09] **Lucian Haas:** Tu as souffert d'ampoules. Qu'est-ce que tu changerais pour les éviter ?

[00:23:15] **Celine Lorenz:** Le problème des ampoules, c'est aussi que, comme le médecin l'a supposé, j'avais une posture de protection à cause de la cheville foulée avant, une démarche différente, et du coup j'ai tout sollicité différemment, ce qui a provoqué les ampoules. C'était peut-être aussi un facteur. Et donc, oui, simplement faire roder les chaussures encore plus. Et je vais définitivement, ce que je ne devrais pas dire, je vais définitivement aussi prendre des chaussures une ou deux tailles au-dessus, oui. Parce que quand les pieds gonflent comme ça, mes chaussures ne vont plus. J'ai aussi eu ça, j'ai mis les chaussures de mes supporters parce que les miennes ne me allaient plus. Et je vais aussi penser à me reprendre des chaussures plus grandes.

[00:23:59] **Lucian Haas:** Et combien de paires de chaussures avais-tu avec toi ?

[00:24:02] **Celine Lorenz:** Je crois dix paires environ.

[00:24:06] **Lucian Haas:** Dix paires ? Oui. Et avec ça, tu en avais encore peu, parce que d'autres en avaient 20, non ?

[00:24:11] **Celine Lorenz:** Je ne sais pas du tout ce que les autres avaient avec eux. S'il pleut, des chaussures de running, lesquelles seraient pour la montagne ?

[00:24:18] **Lucian Haas:** Et ce sont donc dix paires différentes ? Ou tu veux dire que j'ai genre trois modèles et trois exemplaires de chaque ? Genre

[00:24:24] **Celine Lorenz:** Environ, oui.

[00:24:27] Donc des modèles similaires ou les mêmes modèles en double, parce que je sais qu'ils me plaisent vraiment.

[00:24:35] Au cas où il pleuve, pour que je puisse simplement passer aux sèches tout en gardant la même chaussure.

[00:24:39] **Lucian Haas:** Si quelqu'un voulait se lancer dans des courses de type Hike-and-Fly, qu'est-ce que tu lui conseillerais au niveau de l'équipement, surtout pour éviter des problèmes comme les pieds qui souffrent, ou des trucs du genre ? Peut-être aussi au niveau des chaussettes, des chaussures ou autre chose. D'après ton expérience, qu'est-ce qui est vraiment recommandé ?

[00:25:02] **Celine Lorenz:** Je pense qu'il faut commencer à s'hydrater les pieds au moins un mois à l'avance pour qu'ils ne soient pas trop secs, pour avoir simplement des pieds bien souples.

[00:25:16] **Lucian Haas:** Avec quoi tu te crèmes ? Du gras de cerf, ou tu utilises quoi ?

[00:25:19] **Celine Lorenz:** Oui, j'utilise du suif de cerf.

[00:25:22] Alors, chacun doit trouver quelles chaussettes lui conviennent. Moi, j'ai des chaussettes de compression, je m'en sors super bien avec. Je les trouve géniales. Et il faut aussi prendre plusieurs paires de chaussettes pour pouvoir en changer si ça devient humide, pour changer immédiatement dès qu'on est mouillé. Il faut aussi avoir des chaussures de rechange pour rester bien au sec. Si on a un problème, on peut aussi utiliser du talc, surtout quand on a vraiment les pieds mouillés ou qui transpirent. Oui, et il faut surtout veiller à ce que les pieds soient secs. Oui, c'est le plus important, je pense. Et dès qu'on sent que ça serre quelque part, dès qu'on remarque, ah, genre, qu'une ampoule va peut-être se former, il faut mettre un pansement tout de suite.

[00:26:15] Et ne pas attendre, en fait c'est déjà presque trop tard parce que la zone de pression est déjà là, mais alors, il faut juste mettre du tape.

[00:26:25] **Lucian Haas:** Uptapen, ça veut juste dire mettre un ruban adhésif non rembourré par-dessus pour réduire un peu les frottements. Ça veut vraiment dire s'arrêter et se dire : « il y a un truc là », stop immédiat, mettre les chaussures,

enlever les chaussettes, mettre le ruban et ensuite continuer à marcher. En espérant que ça tienne comme ça. Pas

[00:26:45] **Celine Lorenz:** ça ne devient pas pire, oui.

[00:26:46] **Lucian Haas:** Et à part ça ? Il n'y a rien d'autre au niveau des vêtements ou de la technique de vol ?

[00:26:53] Côté équipement, est-ce qu'il y a quelque chose que tu recommanderais absolument pour un débutant en hike-and-fly ? Ce qu'il faut avoir dès le départ ?

[00:27:03] **Celine Lorenz:** Côté vêtements, il faut simplement prendre ce dans quoi on se sent bien, ce qu'on porte déjà pour faire du hike-and-fly. Pour la veste, il faut qu'elle soit bien chaude, parce qu'on fait parfois de longs vols et qu'on veut rester bien au chaud dans le Dolomiti Superfly. Une fois, je me suis dit : « Bon, je vais juste faire un vol de descente. Je serai contente d'arriver autour de la chaîne de montagnes là-bas, il y a une grande route et je ferai le reste à pied, parce qu'aujourd'hui, je ne peux plus continuer. » Et j'avais un short tout court. Juste un t-shirt et une petite veste. Et finalement, j'ai traversé les Dolomites d'un bout à l'autre. Et il faisait tellement froid. C'était tellement froid. Alors, peut-être vaut mieux remettre une veste, même quand on pense que ce sera juste un vol de descente.

[00:27:48] **Lucian Haas:** Il faut toujours prévoir plus que ce qu'on pense vraiment. Oui.

[00:27:54] Sinon, on reste en haut et on finit par geler dans le froid.

[00:27:58] **Celine Lorenz:** Oui. Et prendre des snacks. C'est aussi toujours important. Une barre. Et assez de choses à boire.

[00:28:04] **Lucian Haas:** Comment tu fais pour aller aux toilettes en plein vol ?

[00:28:09] **Celine Lorenz:** Je m'organise. Je ne bois pas beaucoup avant. Ce qui n'est pas très sain non plus. Mais en fait, je tiens assez bien le coup. J'ai aussi fait avec DXLabs ce long vol de Lermonts à Davos, j'étais genre dans les airs pendant sept heures ou quelque chose comme ça. Là non plus, je n'ai rien eu besoin.

[00:28:31] **Lucian Haas:** Ce n'est pas comme si je me disais : « Oh, je suis Red Bull X-Labs, je n'ai pas besoin de voler en pointant. » Je peux aussi simplement interrompre mon vol. Là-bas, je me pose un instant, je m'assois derrière le prochain buisson, et ensuite je continue.

[00:28:41] **Celine Lorenz:** Oui, on peut le faire. Mais je n'ai jamais eu de problèmes avec ça. Je peux très bien me retenir.

[00:28:50] **Lucian Haas:** Revenons un peu en arrière dans ta carrière de pilote. Tout au début. Comment as-tu commencé à voler, au juste ?

[00:28:58] **Celine Lorenz:** J'ai reçu un vol en planeur pour mon 11ème anniversaire de la part de ma mère. C'était à Kössen, à l'époque.

[00:29:09] Et oui, j'ai été tellement enthousiaste à partir de ce jour-là que je me suis dit que j'allais économiser tout ce que je recevais, chaque centime, pour pouvoir faire un vol dès que possible. À 15, 16 ans, je suis arrivée à l'école de pilotage avec mon sac en jute plein de pièces. Et j'ai dit : « Voilà, je veux faire un cours de base maintenant. » Et c'est là que ça a commencé.

[00:29:35] **Lucian Haas:** C'est, je dirais, la version courte de l'histoire, probablement. Oui. Pourquoi ta mère a-t-elle eu l'idée de t'offrir un vol en parapente à onze ans ? Est-ce que tu l'avais toujours voulu ? Est-ce que tu lui as dit : « Maman, ils volent tout le temps là-bas, je veux aussi » ? Ou est-ce que c'était vraiment spontané ? Et elle ne savait même pas ce qu'elle te faisait, dans le bon sens du terme.

[00:29:57] **Celine Lorenz:** Oui, je ne pense pas qu'elle savait du tout ce qu'elle était en train de me faire. C'était une surprise pour moi. Je ne savais pas du tout ce qu'on allait faire, où on allait aller. Et puis, d'un coup, on était à Kössen et elle me dit : « Bon, tu vas faire du vol en tandem ». C'était une surprise pour moi. Et je pense qu'elle n'avait pas vraiment conscience de ce qu'elle était en train de faire. Oui. Tout simplement parce qu'on habitait près de Kössen à ce moment-là. Et qu'il y a toujours beaucoup d'activité dans les airs. Et oui, elle s'est probablement dit... je ne sais pas

exactement ce qu'elle s'est dit. Je pense qu'elle n'y a pas réfléchi beaucoup.

[00:30:30] **Lucian Haas:** Et pourquoi ce vol t'a autant marqué au point que tu t'es dit : « Il faut absolument que je fasse ça » ? Je veux dire, quand tu étais petit, enfin, petit mais avec onze ans, c'est encore un enfant. Et là, vraiment, tu te dis : « Je veux aussi mettre de l'argent de côté pour ça ». Et j'avais un sac en jute où je mettais toujours un peu d'argent quand il me restait quelque chose, pour pouvoir passer mon brevet un jour.

[00:30:54] **Celine Lorenz:** Je ne sais pas, tout simplement. La dernière fois, j'ai trouvé un CD avec la vidéo dessus et je l'ai regardé. C'était vraiment marrant. Et j'étais juste fan de la sensation de vol. Je voulais absolument apprendre à le faire moi-même et le pratiquer. Je n'avais pas non plus d'amis ou de membres de ma famille qui faisaient ce sport à l'époque. C'était vraiment une démarche personnelle.

[00:31:21] **Lucian Haas:** Cette passion pour le vol en tandem, quand tu as commencé à voler... Est-ce que tu as trouvé exactement ce que tu t'étais imaginé quand tu étais enfant, probablement sur plusieurs années ?

[00:31:33] **Celine Lorenz:** Oui, alors déjà.

[00:31:37] Pour moi, voler, c'est tout simplement le plus grand sentiment de liberté qui soit. C'est juste indescriptible. Je ne sais pas, oui, je ne sais pas comment le décrire. Je n'ai pas les mots. C'est juste tellement beau.

[00:31:53] Encore mieux que ce que je m'imaginai à l'époque.

[00:31:56] **Lucian Haas:** On dit que tu as même séché les cours pour apprendre le parapente. C'est vrai ?

[00:32:01] **Celine Lorenz:** Oui. Je me suis inscrite au cours de base. Et oui, c'était vers mai-juin. Et puis, j'ai été très malade pendant une semaine. Et après, j'étais à Ruhrpolding au Übungshammer. De la part de...

[00:32:20] **Lucian Haas:** Infecté par le virus de l'aviation. Le pire. Tu as dû aller en quarantaine à l'école de pilotage. Genre, c'était à peu près ça.

[00:32:29] **Celine Lorenz:** Oui, c'est vrai. J'étais infectée par le virus de l'aviation. Et j'ai dû aller au simulateur pour me soigner. Et ensuite passer mon brevet de pilote, oui. Ta mère a

[00:32:41] **Lucian Haas:** elle a totalement soutenu ça. Elle n'a pas dit : Céline, l'école. Il y a bien une sorte d'obligation scolaire. C'est bien que tu veuilles apprendre à piloter. Mais non. Elle s'est dit : hé, si tu le veux vraiment, alors fais-le. Ou comment c'était ?

[00:32:54] **Celine Lorenz:** Oui, elle m'a soutenue à l'époque, oui. Je me suis fait avoir, oui.

[00:33:00] C'était de toute façon à la période juste avant les vacances d'été. Là où on ne fait déjà plus grand-chose.

[00:33:06] **Lucian Haas:** Ah, d'accord. Oui, alors.

[00:33:11] Ouais. Et puis, quand tu as eu ton brevet, tu as dû avoir envie de repartir voler. Est-ce que tu as continué à sécher l'école par jour parfois ? Parce que tu disais : « Ça a l'air d'être une bonne journée pour voler aujourd'hui. Il faut absolument que je sorte. »

[00:33:23] **Celine Lorenz:** Oui, c'était comme ça que j'ai fini par emmener mon parapente à l'école au lieu de mon cartable. J'avais un sellette de type Wendegurtzeug où il y avait tout dedans. J'y suis allée avec. J'avais un litre de papier et un stylo avec moi.

[00:33:37] **Lucian Haas:** Dans ce sac à dos ? Dans le sac à dos. Oui.

[00:33:40] **Celine Lorenz:** Sur le côté. J'allais à l'école avec. J'y étais. Et après l'école, je partais en montagne. Et j'étais là, au Sohren, en train de voler. J'avais aussi un prof de maths qui pilotait lui-même des deltas. Ce qui était parfois pratique. Parce que pendant le dernier cours, quand je l'avais, il m'emmenait direct à la montagne. Et oui, alors j'étais déjà là, parfois, quand ça allait bien.

[00:34:05] Et c'est pour ça que j'ai échoué à mon premier examen du bac. Je suis tombée une fois parce que je ne faisais que voler. Et j'ai alors... Ça veut dire que tu es

[00:34:17] **Lucian Haas:** Tu as juste fait du vol et c'est pour ça que tu n'as pas révisé ? Ou tu as fait tellement de vols et eu tellement d'heures d'absence que tu n'as finalement pas eu le droit de passer le bac ?

[00:34:23] **Celine Lorenz:** Non, je n'ai tout simplement pas appris. J'étais déjà à l'examen, mais je ne l'ai pas réussi. Et l'année d'après, je me suis un peu reprise et j'ai réussi. J'ai un peu moins volé pendant cette période, en fait.

[00:34:37] **Lucian Haas:** Si le pilotage était si important pour toi quand tu étais jeune, maintenant que tu as sept ans de plus, que tu as 25 ans, est-ce que ton approche ou ton ressenti par rapport au pilotage a un peu changé ?

[00:34:51] **Celine Lorenz:** Hm, je ne dirais pas. Enfin, je suis toujours super passionnée par le vol. Bien sûr, on apprend toujours plus de choses. Et on voit ou on vit des trucs qui nous font peut-être un peu reculer ou réfléchir. Genre, qu'est-ce qu'on fait ici ? Comment je m'y prends ? Qu'est-ce que je veux faire ? Ou, enfin, oui.

[00:35:18] Mais fondamentalement, voler, c'est presque tout pour moi, oui.

[00:35:26] **Lucian Haas:** Tu viens de dire qu'il y a des moments qui te font régresser ou te faire remettre en question les choses. Tu as vécu un moment très tragique dans ta vie de pilote. Tu as perdu ton ami. Comment est-ce arrivé ? Ou qu'est-ce qui s'est passé ?

[00:35:43] **Celine Lorenz:** C'était en 2019. Enfin, c'était à la période la plus intense. C'était Michi. C'était mon deuxième ami à l'époque. Mon premier grand amour. On a vécu des moments terribles. On ne faisait que voler et grimper. On faisait toutes les conneries ensemble. On a fait du Synchro et de l'Akrofliegen ensemble à 18 ans. Enfin, surtout de l'Akrofliegen. Et il voulait juste emménager chez moi à Innsbruck. Et puis, on était dans le Zittertal pour faire de l'escalade. Et c'était un jour où la roche était humide. Il a dit : « Allez, on va voler. » Et il y avait toujours cette montagne bien marquée où il a dit : « Waouh, je veux bien descendre avec le Speedy. »

[00:36:30] Ensuite, on est partis tôt le matin, vers cinq heures je crois. C'était, je pense, environ 1500 ou 1600 mètres de dénivelé en randonnée. Une montagne magnifique. Parfaite pour faire du Speedy. Et on était au sommet. En montant, on avait déjà repéré un endroit où on voulait décoller plus tard. J'avais le Mini-Wing avec moi. Oui, comme je disais, le Speedy. Et puis, on était au sommet. Et on s'est dit : "Bon, on décolle là-dessous, d'accord ? Là où on avait prévu." Et il voulait me laisser passer en premier. Mais moi, parce qu'il était le monstre de la montagne, non ? J'ai dit : "Non, non, passe devant toi. Tu es plus rapide de toute façon." Et il est passé devant. Je suis restée derrière. Et c'était une vraie marche sur la crête.

[00:37:16] Et à un moment donné, enfin, on se sifflait tout le temps. Mutuellement, quand on était en chemin. Et l'autre sifflait en retour. Comme ça, on savait : ah oui, il est là.

[00:37:24] Et à un moment donné, je me suis mise à regarder autour de moi. J'avais un drôle de pressentiment. Et j'ai sifflé. Mais il n'y a pas eu de réponse. Parce que quand c'est super raide, non ? On regarde tout le temps l'autre devant soi. Là où il contourne. Et comment il descend. Si on se concentre sur ses propres prises. J'avais déjà un sentiment vraiment bizarre. Et je me suis dit : "Merde, quelque chose ne va pas ici." Puis je suis arrivée à l'endroit où on voulait partir. Et il n'était pas là. Alors je suis allée encore plus loin, derrière le coin. Je voulais voir s'il était là, parce que c'était peut-être mieux pour partir. Mais il n'était pas là non plus. Et là, je regarde vers le bas de la couloir. Et je me suis dit : "Oh non, il y a quelque chose en bas." Mais est-ce que ça pourrait être une boule de neige ?

[00:38:13] D'une corde ? Une sorte de marquage ? Ou je ne sais quoi. Je me suis dit : oh non, ce n'est pas ça. Et là, je me suis demandé si je devais appeler le secours en montagne. Et puis je me suis dit : ah non, ce ne sera rien. Oh, quelle connerie. J'aurais dû appeler le secours tout de suite. Et puis je suis descendue un peu. Dans la couloir. Et c'était plus humide. Un versant de prairie. Avec de l'herbe haute. Fin août. Et c'était super glissant. Et donc je suis descendue un peu. Et au moment où j'ai réalisé qu'il n'était plus en vie, je suis moi-même tombée sur presque 100 mètres. Et j'ai commencé à glisser complètement. Parce que je n'arrivais plus à me retenir. J'ai commencé à trembler comme une folle. Et j'étais en pleine panique à ce moment-là.

[00:38:59] Et je suis tombée moi-même.

[00:39:02] Oui, je suis tombée sur lui aussi. Enfin, il m'a rattrapée, pour ainsi dire.

[00:39:11] Et oui, il était là, allongé. Et j'ai perdu mon téléphone. J'ai dû chercher le sien ensuite. Et là, c'est parti le protocole avec le secours en montagne et tout le reste. Et c'était pas beau à voir.

[00:39:28] **Lucian Haas:** Comment cette histoire a-t-elle changé ton expérience et ton approche de l'aviation ?

[00:39:38] Je veux dire, ce n'est pas un accident qui s'est produit directement pendant le vol. Mais est-ce que ça a quand même eu un impact ? Est-ce que tu t'es dit, par exemple, que tu remettais maintenant en question le fait de voler ? Ou qu'est-ce que ça a provoqué ?

[00:39:51] **Celine Lorenz:** Oui, déjà. Du fait que j'ai fait énormément d'Akro avec lui,

[00:39:58] le plaisir de faire de l'Akrofliegen s'est envolé. Alors oui, bien sûr, j'ai fait une pause après. J'ai pu, au début, juste... Bien sûr, je l'ai... J'étais juste en train de voler avec lui. Et on passait toujours de bons moments. Et là, d'un coup, ne plus avoir son principal Wing-Buddy. C'était super dur pour moi. Je suis restée assise au décollage avec mon équipement. Et j'ai juste pleuré.

[00:40:31] Parce qu'il me manquait quelque chose. Et je n'avais plus aucun plaisir à faire ça.

[00:40:36] Et c'est pour ça qu'en ce moment, pour l'Akrofliegen. C'est pour ça que je ne fais plus autant d'Akro depuis. Et petit à petit, j'essaie de revenir un peu. Ce qui n'est pas facile. Parce que j'ai juste perdu énormément de choses pendant cette période.

[00:40:50] Mais bien sûr, on remet tout en question. Et on aborde tout différemment. Une expérience comme celle-là, ça change tout dans une vie. C'est comme si on actionnait un interrupteur, un interrupteur de lumière. C'est juste différent. Tout. Oui.

[00:41:08] **Lucian Haas:** Tu dis que tu n'as pratiquement plus fait d'Akro pendant un moment. Est-ce que ça a aussi changé ta façon de voler, pas seulement pour l'Akro ou autre chose, mais aussi quelque chose d'autre ? Est-ce que tu es devenu peut-être plus prudent avec ça ? Ou d'une quelconque manière ? Je veux dire, si on parle de Red Bull X, ça n'a pas grand-chose à voir avec la prudence. Ou de voler à Dolomite Superfly. Mais est-ce que c'est quand même le genre de chose où il y a un frein quelque part ? Ou parfois un blocage ? Ou quoi que ce soit ?

[00:41:37] **Celine Lorenz:** Sur le plan technique, ça ne me bloque quasiment pas quand je fais du vol de distance. Ou même pendant la course elle-même. C'est plutôt de temps en temps, quand je suis en montagne et que ça devient raide et glissant. Là, ça me revient parfois à l'esprit et je me dis, ah.

[00:42:00] Mais en vol, bien sûr. Quand on passe beaucoup de temps dans l'âme de pilote, on vit plus de choses. Genre, je ne sais pas, quand des gens se déchirent une aile. Ou alors, on vit beaucoup de choses, non ? Et ce genre de trucs, tout le package, ça nous rend peut-être plus prudents dans certaines situations. Et,

[00:42:22] **Lucian Haas:** Oui. Est-ce qu'il t'est déjà arrivé quelque chose de vraiment critique pendant le vol, à part ton, disons, accident d'atterrissage où tu t'es cassé le dos, mais là, en plein vol, tout en haut dans les airs ?

[00:42:38] **Celine Lorenz:** Pas en vol de cross-country. Une fois, j'étais avec un pote au lac de Garde, on voulait faire du vol synchronisé. Et là, on s'est percutés. C'était pas vraiment une belle expérience non plus.

[00:42:54] **Lucian Haas:** Collision et puis séparation ? Ou collision et puis crash ensemble, en quelque sorte ?

[00:42:59] **Celine Lorenz:** Collision, crashé ensemble. Je suis restée accrochée à ses suspentes de galerie. Il était sur moi. Genre, accroché. On a tous les deux lâché les secours. Et puis on s'est séparés d'une manière ou d'une autre et on a atterri dans l'eau. Mais oui, c'est quand même une sorte de crash ensemble.

[00:43:18] Mais sinon, ce n'est pas encore arrivé. Oui, une fois en Akrofliegen, j'ai encore lâché un parachute parce que je faisais du vol en sellette rythmique. Mais sinon, pas encore. C'est trois coups sur le bois. Oui.

[00:43:35] **Lucian Haas:** Si tu regardes vers l'avenir... Tu travailles aussi comme pilote de parapente en biplace, tu gagnes une partie de ton argent avec ça, je suppose.

[00:43:45] Est-ce que tu veux aussi, est-ce que c'est ton futur, que tu te dis que le parapente est ta vocation et aussi ton métier ?

[00:43:53] **Celine Lorenz:** Alors, j'adore ce que je fais. J'adore emmener des gens en l'air et leur montrer ça. Et c'est super sympa de faire du vol en biplace. Mais je ne sais pas ce qui m'attend. Si c'est pour cinq ans, je ne sais pas exactement. Je passe mon brevet d'instructeur de vol cet automne. On verra bien ce qui se présente. Mais je suis en train de réfléchir et de chercher ce que je veux faire. Dans cinq ans, par exemple. Ou comment je me vois dans le futur. Je ne me vois pas faire du vol en biplace toute ma vie. Même si c'est amusant. Mais j'ai aussi appris la pâtisserie. Peut-être que j'aurai un jour mon propre café.

[00:44:39] On verra on verra.

[00:44:40] **Lucian Haas:** Mais tu ne travailles plus dans ce domaine actuellement, si ?

[00:44:43] **Celine Lorenz:** Non, juste un peu à côté. Peut-être en hiver. Mais pour l'instant, ce n'est pas ma source de revenus principale.

[00:44:53] **Lucian Haas:** Cet été, tu as aussi participé pour la première fois à un PWC, Paragliding World Cup. Donc une vraie course de XC et pas une course de Hike and Fly. Pourquoi ?

[00:45:04] **Celine Lorenz:** Oui, j'ai commencé l'année dernière en général, donc avec des compétitions de XC. Et certains y ont déjà participé. Et maintenant, c'est le premier World Cup. Et c'est tout simplement amusant. C'est un vol complètement différent. On apprend à voler plus vite. On apprend à voler plus efficacement. Et aussi, simplement, à accélérer avec la voile en groupe. C'est amusant.

[00:45:31] **Lucian Haas:** Quand tu dis qu'on apprend à voler plus efficacement, est-ce que c'est... juste parce qu'on suit le mouvement ? Et qu'on apprend comme ça ? Ou est-ce que tu te cherches en quelque sorte un modèle, disons ? Là, c'est l'élite mondiale sur place. J'ai les meilleurs pilotes. Je me contente de suivre Maxim, ou quelqu'un d'autre. Et j'essaie de voler ce qu'il vole, de l'observer. C'est comme ça que j'apprends.

[00:45:57] **Celine Lorenz:** Alors, je pense qu'il est à peine possible de se coller à quelqu'un comme ça. Enfin, je n'en suis pas capable. Je ne pense pas que ce soit possible de se coller à quelqu'un et de simplement le suivre. Ils ont un tout autre niveau, Maxim et les... Enfin, c'est incroyable. Oui, mais on apprend simplement. C'est juste... On voit à travers ça qu'on... Au début, il n'y a que genre 50, 100 personnes au même endroit. On voit l'air. On voit... Tout simplement, on peut jouer tactiquement.

[00:46:35] Et... oui.

[00:46:36] **Lucian Haas:** Est-ce que tu vas accompagner d'autres PWC ? Ou est-ce que tu t'es dit : OK, c'est une fois. Et je remarque aussi que ça coûte toujours quelque chose. Et les PWC sont parfois éparpillés partout dans le monde. Je devrais alors devoir aller en Colombie ou au Brésil ou quelque chose comme ça. C'est aussi toujours la question de savoir si on peut se le permettre.

[00:46:55] **Celine Lorenz:** Je dois d'abord me qualifier sérieusement pour ça. En fait, j'ai obtenu une wildcard pour le PWC.

[00:47:02] Et j'avais déjà envie de voler plus souvent, d'être plus impliquée. Mais bien sûr, il y a l'aspect financier. C'est aussi un point qui n'est pas si simple. Mais là, je suis justement en pleine recherche de sponsors.

[00:47:19] **Lucian Haas:** À quel point est-ce facile de trouver des sponsors ?

[00:47:21] **Celine Lorenz:** Ce n'est pas facile. Enfin, peut-être que je fais quelque chose de mal. Je ne sais pas. Mais ce n'est vraiment pas simple. Le parapente est aussi une sorte de sport de niche. Là où, je pense, il n'est tout simplement pas facile de trouver des sponsors en général.

[00:47:38] **Lucian Haas:** Sans sponsors, c'est probablement difficile de faire un truc comme ça...

[00:47:40] **Celine Lorenz:** Oui. Oui, si on veut y consacrer beaucoup de temps et mettre l'accent dessus. Je pense que c'est difficile sans. Oui, si on veut vraiment mettre le paquet.

[00:47:52] **Lucian Haas:** Alors, je te croise les doigts pour que tu trouves des sponsors et que tu puisses avancer dans ce domaine. On était juste en train d'apprendre. Une dernière question à ce sujet. Il y a certainement beaucoup de choses que tu peux encore apprendre avec un tel PWC. Mais qu'est-ce que tu dirais que tu sais déjà particulièrement bien faire en matière de vol ? Qu'est-ce que quelqu'un pourrait apprendre en te regardant ?

[00:48:13] **Celine Lorenz:** Je ne sais pas.

[00:48:16] Il y a tellement de choses à apprendre là-dedans. Enfin, on n'a jamais fini d'apprendre dans tout, je dirais.

[00:48:25] **Lucian Haas:** Est-ce qu'il n'y a rien où tes amis te font un retour en disant, genre, « Hé Céline, avec la façon dont tu pédales, je ne sais pas, je n'arrive jamais à suivre » ? Ou que ta technique de départ est particulièrement géniale. Que ça a l'air si esthétique, comme tu le fais toujours. Que tu sembles toujours planer comme une elfe ou un truc du genre.

[00:48:40] **Celine Lorenz:** Oh là là, il n'y a vraiment rien. Je pense que je dois juste encore apprendre beaucoup de choses. Oui.

[00:48:45] Non, je ne sais pas.

[00:48:48] **Lucian Haas:** Bon, alors pour toi, le parapente, c'est peut-être aussi vraiment le fait qu'on peut toujours apprendre autant de choses en plus.

[00:48:56] **Celine Lorenz:** Oui, c'est incroyable. On n'en finit jamais. Il y a toujours quelque chose de nouveau à apprendre.

[00:49:03] **Lucian Haas:** Si tu pouvais faire un top 3 là maintenant, qu'est-ce que tu aimerais le plus apprendre prochainement ?

[00:49:17] **Celine Lorenz:** J'aimerais bien apprendre à piloter.

[00:49:21] Apprendre à trouver de bonnes lignes.

[00:49:25] Apprendre à voler davantage avec le gaz, donc quand et où donner du gaz de la manière la plus efficace. Et qu'est-ce qu'il y a d'autre ?

[00:49:37] **Lucian Haas:** On peut aussi rester sur ces deux points, mais restons sur le vol de ligne pour l'instant. Est-ce que tu as une idée de comment on peut apprendre ça ?

[00:49:44] **Celine Lorenz:** Oui, je pense que dans la compétition, c'est bien quand on...

[00:49:50] ...simplement beaucoup discuter avec les bonnes personnes de ce qu'elles pensent après la manche, de la façon dont elles ont procédé. Si on peut, je ne sais pas, juste parler avec Philipp ou avec Ferdi après la manche, voir ce qu'ils ont pensé. Ou avec Martin Petz aussi. Juste discuter un peu de la tactique, voir si ça correspond à ce que j'avais imaginé. Où ont-ils mis le frein, quel a été pour eux le point où ils se sont dit : "Ok, là je mets les gaz". Qu'on apprend beaucoup là-dedans. Et... pour le vol de ligne, c'est parfois aussi une question de chance, je dirais, mais... qu'on apprend simplement à mieux lire les formations de nuages, les vallées. Ou à les lire plus vite, pour pouvoir ensuite mettre les gaz aux bons endroits.

[00:50:38] **Lucian Haas:** Est-ce qu'il y a des pilotes, des hommes ou des femmes, qui sont des modèles pour toi ? Ou est-ce qu'il y a quelqu'un pour qui tu te dis : « C'est mon idéal de pilote, c'est comme je me vois, j'aimerais en arriver là » ?

[00:50:48] **Celine Lorenz:** Oui, je trouve que, comme je l'ai dit, Martin Petz vole de manière incroyable, c'est un modèle pour moi. Philipp, Hark et Ferdi, ils sont toujours au sommet, en tête. C'est là que j'aimerais en arriver. Ils se démarquent toujours, je... Oui, donc, ce sont des modèles, oui.

[00:51:12] **Lucian Haas:** Est-ce que tu pourrais imaginer devenir un modèle pour les autres un jour ? Ou est-ce que tu l'es peut-être déjà, selon les retours que tu reçois ?

[00:51:21] **Celine Lorenz:** J'ai déjà eu des retours disant que je suis un modèle pour certaines personnes.

[00:51:26] Mais pour moi, c'est un peu comme... Je ne sais pas.

[00:51:31] Je n'arrive pas tout à fait à comprendre.

[00:51:35] **Lucian Haas:** Pourquoi pas ?

[00:51:36] **Celine Lorenz:** Je ne sais pas, parce que moi-même... Je ne sais pas ce que les gens pourraient voir en moi comme modèle.

[00:51:44] **Lucian Haas:** Peut-être le côté combattant.

[00:51:46] **Celine Lorenz:** Peut-être, oui.

[00:51:47] **Lucian Haas:** Une qui persévère, qui ne lâche rien.

[00:51:50] **Celine Lorenz:** Oui. Avec

[00:51:51] **Lucian Haas:** des entorsement de cheville encore dans la Red Bull X-Alps Star. Ah, d'accord.

[00:51:54] **Celine Lorenz:** Oui, d'accord. Et

[00:51:56] **Lucian Haas:** ...ne lâche qu'une fois qu'elle ne peut vraiment plus tenir debout. C'est une vraie femme de compétition.

[00:52:03] **Celine Lorenz:** Oui, peut-être, oui.

[00:52:07] **Lucian Haas:** D'accord, Céline, on s'arrête là. Merci pour ton récit sur la Kämpferische. Des histoires passionnantes. Je te souhaite de super prochaines années pour la suite. Est-ce que tu participes aux XP l'année prochaine ? Tu vas t'inscrire ?

[00:52:25] **Celine Lorenz:** Euh, je... Je ne suis pas encore sûre à cent pour cent, mais probablement pas. J'aimerais bien être à nouveau au Dolomiti Superfly. Et oui, je suis encore en train de planifier pour l'année prochaine. C'est encore ouvert, ce que je vais faire exactement et quand.

[00:52:41] **Lucian Haas:** Mais Red Bull X-Alps 2000, c'est quoi alors ? 25 ? En fait, c'est déjà prévu pour environ ça.

[00:52:49] **Celine Lorenz:** Oui, c'est dans un coin de ma tête. C'est déjà là, oui. Mais on verra, on ne peut jamais dire exactement ce qui va se passer. Ça

[00:52:56] **Lucian Haas:** de toute façon non. Mais je croise les doigts pour que ça reste comme ça jusqu'à ce moment-là, que tu puisses y participer et que tu le fasses, et que la prochaine fois tu aies peut-être un peu plus de chance de ne pas te blesser juste avant la course, ce qui te handicaperait vraiment, mais que tu aies alors une chance de pouvoir peut-être même aller jusqu'à l'arrivée.

[00:53:15] **Celine Lorenz:** Oui, j'espère aussi.

[00:53:17] **Lucian Haas:** Merci. Merci beaucoup.

[00:53:24] C'était l'épisode numéro 120 de Podz-Glidz avec Celine Lorenz. Dans les notes de cet épisode, sur le blog de parapente Lu-Glidz, vous trouverez quelques liens complémentaires. Si cet épisode vous a plu, alors abonnez-vous à Podz-Glidz. C'est possible partout où il y a des podcasts. Si vous laissez également une évaluation positive là-bas, vous aidez à faire connaître Podz-Glidz. Ou alors, parlez-en simplement à vos amis pilotes. Podz-Glidz et Lu-Glidz sont totalement exempts de publicité payante. Je fais cela par conviction et dans un souci d'indépendance. Pourtant, ces produits demandent un travail professionnel et, bien sûr, des coûts. Pour les financer, je mise sur le concept du soutien volontaire. Si vous m'avez écouté jusqu'ici, le podcast doit bien vous apporter une valeur ajoutée.

[00:54:13] Je t'invite, comme d'autres auditeurs et lecteurs, à devenir contributeur et simplement à rendre quelque chose. Tu peux choisir 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 payes, chaque montant contribue au total 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 Lu-Glitz.blogspot.com. Il y a là le menu "Fördern". Lu-Glitz écrit Lu-Glitz. À la prochaine. Ne tombe pas du ciel.

[00:54:59] Salut.