

Sport

Sina Frei zum «Best Talent» gewählt

Mountainbike Die Uetikerin wird an den «Sports Awards» mit dem Nachwuchspreis ausgezeichnet. Bei einem Online-Voting erhielt die 22-jährige Cross-Country-Spezialistin mit Abstand am meisten Stimmen.

Dominic Duss

Gestern lief das Handy von Sina Frei heiss. Unzählige Gratulationen gingen bei ihr ein, in Form von Anrufen oder Nachrichten. Denn sie hat die Wahl zum «Best Talent Sport 2019» von Radio SRF 3 gewonnen. Damit hatte die Uetikerin nicht gerechnet. «Ski und Leichtathletik waren bei den «Sports Awards» immer sehr dominant», gibt sie zu bedenken. Doch Mountainbike sei in der Schweiz, nicht zuletzt auch dank der seit 2015 alljährlich stattfindenden Weltcuprennen in Lenzerheide, am Aufkommen.

Im Bündnerland stand Frei in der U-23-Kategorie schon dreimal auf dem Podest, 2016 bei ihrer Premiere als Nachwuchsfahrerin zuoberst. Und in diesem Jahr hat sie – mit Spezialbewilligung für den Weltcup – in der Elite mit dem ausgezeichneten 4. Rang auf sich aufmerksam gemacht. 2019 war ein hervorragendes Jahr für die Cross-Country-Spezialistin: Viermal wurde die Fahrerin des VC Meilen Vierte im Elite-Weltcup, zum vierten Mal Europameisterin der U-23 und gewann auf dieser Stufe ihren zweiten Weltmeistertitel.

48 Prozent wählten sie

Die Krönung ist nun die Auszeichnung zum «Best Talent Sport 2019» des Landes. Sina Frei wertet diesen Triumph als «grosse Ehre», zumal «bisher erst fünf Frauen die Wahl zum «Newcomer des Jahres» für sich entscheiden konnten». Nicola Spirig hatte als Erste gewonnen, als diese Kategorie 2001 eingeführt worden war. Nun wurde sie durch den



Sina Frei bejubelt am Weltcuprennen in Lenzerheide ihren 4. Rang: Nun darf sich die Uetikerin über die Auszeichnung «Best Talent Sport 2019» und ein sattes Preisgeld freuen. Foto: Gian Ehrenzeller (Keystone)

neuen Nachwuchspreis («Best Talent Sport») ersetzt.

SRF 3 hat die Sieger via Online-Voting ermittelt. Neben Frei standen der Basler Leichtathlet Jason Joseph und der Zuger Skiakrobat Noé Roth zur Auswahl. Satte 48 Prozent aller Stimmen gingen an die Mountainbikerin

vom Zürichsee. Mit «megacool» kommentiert die klare Siegerin das Resultat. Und sie bedankt sich sogleich bei ihrem Umfeld und ihren Fans für die enorme Unterstützung. «Ich habe viel Werbung gemacht, umso schöner ist es zu sehen, dass so viele Leute für mich stimmten», froh-

lockt die U-23-Dominatorin der letzten Jahre.

Würdigung vor der Nation

Natürlich haben auch ihre Konkurrenten die Werbetrommel in den sozialen Medien gerührt. «Aber vielleicht war es ein Vorteil für mich, dass die Leute mich

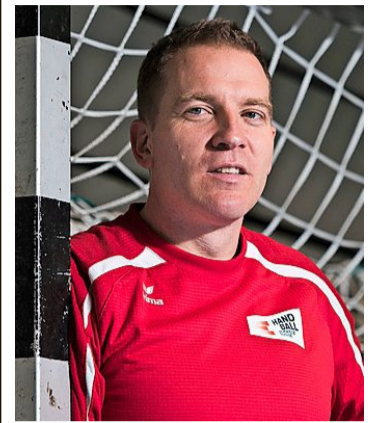
schon bei der TV-Übertragung von Eliterennen gesehen haben», mutmasst Frei. Bestimmt hat sie auch mit ihrer sympathischen Art zusätzliche Stimmen ergattert.

Am Sonntagabend wird sie im Beisein der Schweizer Sportgrößen an den «Sports Awards» (20.05 Uhr auf SRF 1) mit der Übergabe der Trophäe gewürdigt. Das wird ein grosser Moment in ihrer bereits erfolgreichen Karriere. Zudem erhält die 22-Jährige einen Förderpreis in der Höhe von 12 000 Franken von der Schweizer Sporthilfe.

Die Gala vor dem Abflug

Einen Grossteil des Preisgeldes will Frei in ihren Sport investieren. «Für Trainingslager oder neue Anschaffungen für meinen Kraftraum, die ich mir sonst noch nicht geleistet hätte», verrät sie. Zudem will sie Familie und Freunde als Dank mal zu Kaffee und Kuchen einladen. «Das muss aber noch etwas warten.» Denn ihr Terminkalender ist voll.

Seit gestern weilt die Uetikerin im bayrischen Waldsassen, wo ein Weihnachtsessen und Fotoshootings mit ihrem Ghost Factory Racing Team anstehen. Erst am späten Samstagabend kehrt sie heim und hebt am frühen Montagmorgen in Kloten bereits nach Barcelona ab. «Zum Glück wurden alle drei Nominierten frühzeitig zur Gala eingeladen, sonst wäre es zeitlich eng geworden», schmunzelt Frei. Nach ihrem Aufenthalt in Spanien ist sie über Weihnachten nur einige Tage (20. bis 26. Dezember) daheim, danach steht bis 5. Januar ein Trainingslager auf den Kanarischen Inseln an.



Bereit fürs Turnier: Nationalcoach Michael Suter. Foto: Urs Jaudas

Das Schweizer Kader für den Yellow-Cup steht

Handball Nationaltrainer Michael Suter hat für die Vorbereitung auf die erste EM seit 14 Jahren ein Kader mit 19 Spielern nominiert.

Die Nationalmannschaft setzt sich aus neun Ausland-Handballern und zehn NLA-Spielern zusammen. Mit dem verletzten Cédric Tynowski und dem Stürmer Pascal Vernier (beide von Pfadi) sowie Ron Delhees von Wacker Thun fehlen gleich drei Linkshänder. Hinzu kommt, dass Aufbau-Linkshänder Nicolas Raemy in der laufenden Saison wegen einer Fussverletzung noch kein Spiel bestritten hat. Torhüter Leonard Grazioli vom HSC Suhr Aarau erhielt zum ersten Mal ein Aufgebot.

«Wir werden mit einer guten Mischung aus Auslandprofis, in der Schweiz tätigen Stammspielern und Talenten in die Kampagne starten», sagt Nationaltrainer Michael Suter. «In der Vorbereitung wird es darum gehen, in kurzer Zeit und mithilfe der wichtigen Spiele am Yellow-Cup auf internationales Wettkampfniveau zu kommen und die Kräfte gut einzuteilen.»

17 fahren an die EM

Die Nationalmannschaft absolviert vom 27. bis zum 29. Dezember einen Trainingslehrgang in Schaffhausen. Allerdings fehlen dort die Bundesligaspieler, die zwischen Weihnachten und Neujahr mit ihren Vereinen im Einsatz stehen. Das komplette Team trifft sich am 1. Januar am Nachmittag in Winterthur.

Die Schweiz trifft am Yellow-Cup in der Winterthurer Axarena vom 3. bis zum 5. Januar auf die Ukraine, Tunesien und die Niederlande. Suter wird das Kader danach im Hinblick auf die EM auf 17 Spieler reduzieren.

Am 8. Januar reist das Nationalteam nach Göteborg. Dort steht am 10. Januar das EM-Startspiel gegen Co-Gastgeber Schweden auf dem Programm. Die weiteren Spiele der Vorrunde bestreitet die Schweiz am 12. Januar (gegen Polen) und am 14. Januar (gegen Slowenien). (red)

Schweizer Aufgebot. Torhüter: Nikola Portner (Montpellier/FRA, 85/8), Aurel Bringolf (St. Otmar St. Gallen, 63 Länderspiele/2 Tore), Leonard Grazioli (HSC Suhr Aarau/TV Birsfelden, 0/0). – Feldspieler: Maximilian Gerbl (Kadetten Schaffhausen, 28/58), Dimitrij Küttel (Kadetten, 54/120), Marvin Lier (Flensburg-Handewitt/GER, 58/128), Luka Marosa (Kadetten, 42/100), Lucas Meister (GWD Minden/GER, 44/117), Alen Milosevic (DHFK Leipzig/GER, 43/80), Philip Novak (Kadetten, 9/1), Nicolas Raemy (Wacker Thun, 59/177), Samuel Röthlisberger (TVB Stuttgart/GER, 40/11), Lenny Rubin (HSG Wetzlar/GER, 31/105), Jonas Schelker (Kadetten, 10/15), Andy Schmid (Rhein-Neckar Löwen/GER, 177/843), Roman Sidorowicz (MT Melsungen/GER, 56/129), Michal Svajlen (Pfadi Winterthur, 81/104), Nik Tominec (Kadetten, 8/8), Lukas Von Deschwanden (Chambéry Savoie/FRA, 55/177).

«Am Anfang bin ich fast untergegangen»

Wasserball In Horgen wird an der Frauen-Equipe der Zukunft gebaut. Die 17-jährige Mara Cvijetic ist eine der jungen Spielerinnen, die Verantwortung übernehmen sollen.

Im Schwimmclub Horgen verlangt Wasserball-Trainerin Caro Item von ihren Spielerinnen Flexibilität. Sie sollen auf mehr als nur einer Position etwas ausrichten. Das macht die Equipe unberechenbar. Und erfolgreich. «Ich glaube, man kann alles lernen», sagt Mara Cvijetic. Die 17-Jährige ist nicht nur Flügelspielerin und Konterschwimmerin, sondern kommt auch auf dem Halbflügel zum Einsatz. Gegen schwächere Teams war die Teenagerin sogar schon Centerangreiferin.

Die Juniorennationalspielerinnen ist eine der Wasserballerinnen, die im Schweizer-Meister-Team von 2017 und 2018 Schlüsselspielerinnen werden sollen. Bereits wurde Cvijetic auch zum Training des Frauen-Nationalteams aufgeboten. Um zu den Besten der Schweiz zu zählen, fehle es ihr aber noch an Erfahrung, urteilt sie. Zwar sind einige Nationalspielerinnen ebenfalls noch unter 20-jährig. «Aber sie sind schon weiter fortgeschritten.»

Die Angst vor dem Wasser

Als Kind war Mara Cvijetic keine Wasserratte. Erst mit 10 lernte sie Schwimmen. Doch, sagt sie, in der Schule habe sie bereits früher Schwimmunterricht gehabt.

«Aber ich hatte Angst vor dem Wasser.» Inzwischen ist sie selbst Schwimmtrainerin. Plötzlich, berichtet sie, habe sich ihre Beziehung zum Wasser verändert. Jetzt sei die Badi «fast wie ein zweites Zuhause». Lediglich

fünf Minuten dauert der Fussmarsch von daheim ins Horgner Sportbad Käpfnach.

Mit Freunden am See oder in der Badi, beim Volleyball mit Kollegen: Sie sei viel draussen, erzählt Cvijetic. Sie spielt Klavier,

belegt Musik als Schulfach. Zudem engagiert sie sich am Gymnasium Freudenberg, das sie in eineinhalb Jahren mit der Matura im neusprachlichen Profil abschliessen wird, in der Schülerorganisation. Das heisst ab und zu noch etwas früher in Zürich sein – zum Beispiel am 6. Dezember, um den Samichlaus-Zmorge vorzubereiten.

Wasserball entdeckte die Horgnerin mit 12. Nach einem Schülerturnier besuchte sie zum ersten Mal ein Wasserball-Training im Schwimmclub. Vorher hatte sie ein Jahr lang im SCH geschwommen. «Als ich merkte, was Wasserball ist, war das Schwimmen aber langweilig», schmunzelt sie. Cvijetic übt aktuell nicht nur mit den Frauen, sondern auch mit der U-17, um mehr als zwei wöchentliche Trainings zu haben. Anfangs war die neue Disziplin jedoch vor allem eines: anstrengend. «Ich bin fast jedes Training untergegangen.»

Mehr Sicherheit finden

Ab Samstag spielen Mara Cvijetic und ihre Teamkolleginnen wieder um Punkte in der Frauenliga. «Die erste Partie ist immer speziell», weiss sie. Da stehe man unter Druck. «Es ist aber auch



Wird im Schwimmclub Horgen immer wichtiger: Mara Cvijetic kommt auf verschiedenen Positionen zum Einsatz. Foto: Stefan Kleiser