

Sport

Noch einen Gang höher schalten

Mountainbike In den zwei einzigen Weltcup-Rennen des Jahres ist Sina Frei in die Top 10 gefahren. Für ihre erste Elite-WM hat sich die Uetikerin hohe Ziele gesteckt. Ambitioniert startet auch Andri Frischknecht aus Feldbach.

Dominic Duss

«Zufrieden» blickt Sina Frei auf die vergangene Woche zurück. Im tschechischen Nove Mesto hat sie ihre ersten Weltcup-Rennen als offizielle Elite-Fahrerin bestritten. Letztes Jahr hatte sich die Uetikerin noch als U-23-Athletin mit den weltbesten Mountainbikerinnen gemessen. Wegen Corona wurden heuer nur vier Weltcup-Wettkämpfe innert fünf Tagen an einem Ort ausgetragen. Die 23-Jährige klassierte sich in deren drei als beste Schweizerin. Nach zweimonatiger Wettkampfpause – sie war in der Startetappe des Swiss Epic gestürzt und hatte sich am Knie verletzt – gelang ihr ein starkes Comeback.

In den olympischen Cross-Country-Rennen (XCO) vom Donnerstag und Sonntag fuhr Frei auf die Ränge 7 und 8. «Ich hatte zwar mit Plätzen in den Top 5 geliebäugelt», kommentiert sie ihre Resultate in der Königsdisziplin. Ihre konstanten Leistungen wertet sie allerdings als positiv. Vierte und Neunte wurde die Fahrerin des Ghost-Factory-Teams in den Short-Track-Wettkämpfen. «Die Konkurrentinnen hatten etwas mehr Rennhärte», gibt Frei zu bedenken. Doch diese habe sie sich nun ebenfalls zulegen können – rechtzeitig auf die Weltmeisterschaften hin.

Team-Bronze als Ansporn

Die Rennen in Österreich sind für Sina Frei etwas Besonderes: «Es ist meine erste Elite-WM.» Als letztjährige U-23-Weltmeisterin startet sie am Sonntag ins XCO-Rennen, verliert aber keine Gedanken darüber. «Die Karten werden komplett neu gemischt», sagt die Vize-Schweizermeisterin. Auch sei aufgrund der Strecke mit einem ganz anderen Rennen als in Tschechien zu rechnen. «Im Vergleich zum Kurs in Nove Mesto mit vielen langen Flachpassagen gibt es hier mehr steile An-



Holte sich in der Weltcup-Woche in Tschechien die Rennhärte für die WM: Sina Frei meldete sich nach ihrer Verletzungspause eindrücklich zurück und gewann gestern mit dem Schweizer Team WM-Bronze. Foto: PD/Attentionbuilders

stiege und kurze, schnelle Abfahren», berichtet Frei aus dem WM-Austragungsort Leogang.

«Konstant fahren und dann im Ziel zu wissen, dass ich bis zuletzt alles gegeben habe», hat sie sich vorgenommen. Ein Top-10-Platz liegt für die letztjährige Siebte der Weltcup-Gesamtwertung durchaus drin. Und wenn sie noch einen Gang höher schalten kann, ist gar eine Medaille in Reichweite. Doch das beschäftigt Frei genauso wenig wie die Tatsache, dass sie aktuell die beste Schweizer Mountainbikerin ist. «Damit befasse ich mich nicht», betont die Uetikerin. Sie fokussiere sich nur auf ihre Ziele, die sie erreichen wolle.

Der Schweizer Nachwuchssportlerin des Jahres 2019 ist der WM-Auftakt bereits geglückt. Sie

verhalf unserem Land gestern im Team-Wettkampf zum Gewinn von Bronze. Dieses Rennen dient ihr «als gute Vorbereitung» für den WM-Höhepunkt vom Sonntag. In den vergangenen drei Jahren war Frei mit der Schweizer Equipe, damals jedoch noch in anderer Zusammensetzung, jeweils gar zuoberst auf dem Podest gestanden. Ihre schon fünfte WM-Team-Medaille – die erste holte sie 2016, ebenfalls Bronze – ist bestimmt ein zusätzlicher Ansporn im Hinblick auf das XCO-Einzelrennen.

Frischknecht fehlen die Fans

Andri Frischknecht erlebte im Gegensatz zu Sina Frei eine Weltcup-Woche mit Licht und Schatten. Der Feldbacher fuhr am Dienstag im ersten Short-Track-

Rennen auf den 30. Rang und verzichtete dann auf das zweite vom Freitag, nachdem er tags zuvor im XCO-Wettkampf die Top-20 erreicht hatte. «Ich wollte Energie fürs zweite Hauptrennen vom Sonntag sparen», verrät der 26-Jährige. Zudem seien keine UCI-Punkte vergeben worden und die kurzen Rennen sowieso nicht so sein Ding. «Da die Verletzungsgefahr hoch ist», begründet Frischknecht.

Im ersten XCO-Rennen hat sich der Fahrer des Scott-Sram MTB Racing Teams «etwas mehr erhofft», zeigt sich aber zufrieden mit seiner Performance. Gar nicht hingegen mit jener am Sonntag, als er «nur 34.» wurde. Er habe zwar anfangs mit der Spitzengruppe mithalten können, sei dann jedoch in die Hand-

orgel geraten. «Ich fand meinen Rhythmus nicht, sonst wäre resultatmässig mehr drin gelegen», bilanziert Frischknecht und fügt an, dass die Leistungsdichte durch nachrückende U-23-Fahrer noch grösser geworden sei.

Am Sonntag erwartet der Sohn von Mountainbike-Legende Thomas Frischknecht aufgrund der Strecke mit vielen Höhenmetern ein weniger taktisches WM-Rennen als im Weltcup in Tschechien. «Wichtig ist, dass ich meinen Rhythmus fahren kann und nicht überdrehe.» Er ist überzeugt, dass dann die Top 15 drin liegen. Ihm machen die fehlenden Fans etwas zu schaffen. «Sie treiben einen jeweils richtig an», sagt er – und will nun aber auch ohne diesen «Boost» das Maximum aus sich herausholen.

GCK Lions verlieren nach Penaltys

Eishockey Das erste Heimspiel der GCK Lions gegen die Ticino Rockets war zwei Drittel ausgeglichen. Nach dem 1:3-Rückstand dominierten die Zürcher gleichen aus, verloren dann aber im Penaltyschiessen.

Wegen vieler nicht verwerteter Torchancen lagen die Gastgeber im Schlussdrittel 1:3 zurück, ehe sie das Spiel beherrschen konnten. Die Schlussoffensive brachte immerhin noch den Ausgleich durch Ryan Hayes und Tyler Benson, die beiden Nordamerikaner. Das Torschuss-Verhältnis lautete am Schluss 50:25, was eine deutliche Sprache spricht.

Schnelle Führung der Lions

Zu Beginn setzten die Ticino Rockets die GCK Lions sofort unter Druck. Dann aber folgte eine Unordnung vor dem Tessiner Tor, Nicola Christen schnappte die Scheibe und brachte die Zürcher überraschend in der 2. Minute in Führung. Dies gab den Einheimischen mächtig Auftrieb, und sie erspielten sich trotz des zwischenzeitlichen Ausgleichstreffers (7.) eine Vielzahl von Torchancen. Die mangelnde Chancenauswertung rächte sich in der 15. Minute. Die Gäste nutzten das zweite Überzahlspiel schon nach 15 Sekunden mit Tiefschuss aus dem Hinterhalt zum 1:2.

Danach blieb die Partie ziemlich ausgeglichen. Auf beiden Seiten zeichneten sich die Goalies aus und verhinderten weitere Treffer. Dabei hatten die GCK Lions mehr Torschüsse. (hpr)

GCK Lions - Biasca Ticino Rockets 3:4 n.P. (1:2, 0:0, 2:1). KEK, Küssnacht. – 143 Zuschauer. – SR Boujon, Unterfinger; Dittli/Dufner. – Tore: 2. Christen 1:0. 7. Bionda (Franzoni, Kasslatler) 1:1. 15. Neuenchwander (Fontana, Vedova/Ausschluss Büsser) 1:2. 45. Haussener 1:3. 48. Hayes (Schlagenhauf/Ausschluss Del Ponte) 2:3. 49. Benson 3:3. – Penaltys: Benson -, Neuenchwander -, Schlagenhauf -, Krakauskas -, Pius Suter 1:0. Canova -, Vedova 1:1. Kaj Suter -, Schwab -, Cajka -, Pius Suter -. Vedova 1:2. Brüscheiller -. – Strafen: 4x2 gegen GCK Lions, 5x2 gegen Ticino Rockets. – **GCK Lions:** Zumbühl; Burger, Braun; Andersson, Meier; Landolt, Büsser; Gabriel Widmer, Samuel Widmer; Hayes, Schlagenhauf, Brüscheiller; Berri, Pius Suter, Benson; Christen, Mettler, Kaj Suter; Berni, Zimmermann, Chiquet. – **Bemerkungen:** GCK Lions ohne Arnicans, Casutt, Mathew, Rautiainen, Riedi (alle verletzt).

Ein Selfie von Ella von der Schulenburg

«Ich liebe es zu schlafen»

Rudern Die Athletin des SC Küssnacht freut sich auf ihre EM-Premiere im Schweizer Frauen-Doppelvierer. Die 22-Jährige will im nationalen Elite-Kader des Ruderverbands Fuss fassen. Mit Füssen kann sie allerdings weniger anfangen als mit Nutella.

Das Coronavirus.

Hat mir gezeigt wie gut wir es haben hier in der Schweiz und wie glücklich ich mich schätzen kann, ein Teil meiner Familie zu sein. Man merkt, wie stark das Gesundheitssystem der Schweiz im Vergleich zu anderen Ländern ist.

Was ich mir nie erlauben würde.

Meine Mutter hat mir immer gesagt, dass man nach einem Streit mit Geliebten nie schlafen gehen soll, ohne sich davor zu versöhnen.

Was ich vor einem Rennen immer mache.

Lieder vom Trio Migos hören und ein bisschen rumtanzen, um mich zu motivieren.

Was ich nach einem Wettkampf nie auslasse.

Ich bespreche meine Leistung,

oder die unseres Teams, mit der Trainerin oder dem Trainer, egal wie gross oder klein der Wettkampf war.

Was ich besser als meine Teamkolleginnen kann.

Power Naps. Ich liebe es zu schlafen!

Was ich meiner Trainerin mal mitteilen möchte.

Wie cool ich es finde, dass sie uns als Frauenteam so unterstützt, obwohl wir alle wissen wieviel sie sonst schon arbeitet. Sie ist für mich die Verkörperung eines «Free Spirit».

Wer mich am meisten beeinflusst hat.

Meine Teamkolleginnen von meiner Uni in Amerika. Sie haben mir gezeigt wie man hart arbeiten und gleichzeitig richtig Spass an der Sache haben kann.



Ella von der Schulenburg hat ein ansteckendes Lachen. Foto: PD

«Mit Donald Trump möchte ich nie in einem Raum sein.»

Ella von der Schulenburg hat in den USA ein vierjähriges Bachelor-Studium absolviert.

Was ich schon immer mal tun wollte.

Indien und China bereisen und mehr über ihre Geschichte und Kultur lernen.

Worin ich vorbildlich bin.

Im Umgang mit anderen Menschen. Ich versuche jede Person, der ich begegne, mit soviel Respekt, Freude und Fairness zu behandeln, wie ich auch gerne behandelt werde.

Was ich überhaupt nicht mag.

Füsse.

Was ich an meinem Sport nicht mag.

Dass wir im Winter immer noch in der bitteren Kälte auf dem Wasser rudern.

Wen ich bewundere.

Menschen, die eine Bestimmung oder gewisse Aufgabe im Leben gefunden haben und an jedem neuen Tag versuchen, sie zu erfüllen.

Mit wem ich nie allein in einem Raum sein möchte.

Donald Trump.

Mit wem ich gerne einen Kaffee trinken würde.

Mit Ruth Bader Ginsburg. Die Richter des Supreme Court der Vereinigten Staaten war eine der wichtigsten Befürworterinnen

für Frauenrechte in Amerika und eine faszinierende, höchst intelligente und unglaublich hart arbeitende Frau.

Worüber ich mich am meisten freue.

Dass ich an den kommenden Europameisterschaften (9. bis 11. Oktober; Redaktion) in Polen teilnehmen darf. Es ist mein erster Wettkampf bei der Elite und ich kann es kaum abwarten gegen die Schnellsten ganz Europas zu rudern.

Was ich in diesem Jahr unbedingt erreichen will.

Mich gut im Elite-Kader des Schweizer Ruderverbands zu etablieren.

Was ich unbedingt vermeiden sollte.

Nutella. Geht leider ganz und gar nicht. (ddu)