Nie aufgeben, immer nach vorne schauen

Text und Interview: Regula Elsener Steinmann
Fotos: @attentionbuilders

Dieser Satz sticht auf der Homepage der Mountainbikerin Sina Frei sofort ins Auge. Sie hat tatsächlich allen Grund, positiv nach vorne zu schauen: Denn neben Nino Schurter und Jolanda Neff gilt sie als eine der grössten Schweizer Rad-Hoffnungen hinsichtlich der Olympischen Spiele in Tokyo.

Im Frühling 2019 gab Sina Frei ihr Weltcup-Debüt in der Elite. Zuvor legte sie bereits eine unglaubliche Karriere hin, ist u.a. zweifache U23-Weltmeisterin, gewann einmal die Junioren- und viermal die U23-Europameisterschaften im Cross Country sowie zweimal den Gesamtweltcup. Aufgewachsen in Uetikon am See, tanzte Sina Frei als Kind Ballett und spielte Fussball. Den Radsport entdeckte sie erst im Alter von 12 Jahren – weil sie unbedingt nach Spanien in die Ferien wollte.

Wie war das damals genau mit Spanien?
(Lacht) Wir gingen in meiner Kindheit nicht so oft ins Ausland in die Ferien. Als mein Vater und mein Bruder eine Bike-Woche in Spanien buchten, wollte ich natürlich auch mit. Aber das ging nicht, weil ich mit Biken nichts am Hut hatte. Sie schwärmten danach total, und da ich zu jenem Zeitpunkt gerade mit Fussball und zuvor schon dem Tanzen aufgehört hatte, trat ich dem Veloclub Maur bei. Nach einem Jahr fuhr ich erste Rennen, wurde aber mehrmals letzte.

Das ist hart für einen Teenager. Warum machten Sie dennoch weiter?
Das lag vor allem an den Clubmitgliedern. Wir waren eine richtig coole Clique, unternahmen auch sonst viel zusammen. Daher trainierte ich weiter, und endlich stellten sich erste Erfolge ein. Plötzlich wurde die Nationalmannschaft ein Thema. Nach der Oberstufe erhielt ich die Chance, an der «UNITED school of sports» in Zürich eine Ausbildung zur Kauffrau zu absolvieren. Da war klar, dass ich voll den Sport setzen werde.

Offensichtlich die richtige Entscheidung. Eine Zeitung schrieb mal über Sie: «Der Shootingstar am Mountainbike-Himmel!» Was geht Ihnen durch den Kopf, wenn Sie sowas lesen?
Es ist ein Riesenkompliment, dass man mich so wahrnimmt. Bisher lag der Medienfokus ja vor allem auf Nino und Jolanda. Mitunter ist der Bikesport dank ihnen und ihren Superleistungen generell mehr zum Thema geworden.

Und doch hat er in der Schweiz nicht den gleichen Stellenwert wie etwa Fussball, Eishockey oder Ski. Ärgert das manchmal?
Nein, ärgern nicht. Klar, die Suche nach Sponsoren ist schwieriger. Aber ich habe den Eindruck, dass gerade Corona dem Radsport einen Schub verliehen hat. Die Leute haben das Velo neu entdeckt, es werden deutlich mehr Trails gebaut. Auch Rennen hier in der Schweiz wie die Mountainbike-EM im Tessin im Oktober oder die Strassen-WM 2024 in Zürich helfen mit, unseren Sport attraktiver zu machen.

Seit 2019 fahren Sie in der Elite. Was ist der grösste Unterschied?
Das Niveau ist höher, die Abstände geringer. Ich konnte extrem viele Erfahrungen sammeln. Ohne Druck, denn eigentlich hätte ich ja noch bei den U23 bleiben können, durfte nun aber schon Elite-Rennen mitfahren.

Was ich mich immer frage: Was geht Ihnen bei einem Rennen eigentlich durch den Kopf – ausser «meine Beine brennen»?
(Lach.) Im Idealfall gar nichts! Die besten Resultate erziele ich, wenn ich mich voll und ganz auf mich selbst konzentriere. Ich höre zum Beispiel die «Hopp Sina»-Rufe des Publikums, aber schaue nie, wer dort steht, nehme höchstens meinen Trainer oder die Familie wahr.

Und der Gedanke an eine Verletzung? Dieses Risiko schwebt bekanntlich immer wie ein Damoklesschwert über einem Profisportler.
Das blende ich komplett aus, denn ich will mit einem guten Gefühl fahren. Ich gehe voller Überzeugung diesen Weg, hätte aber auch genügend Ideen für ein Leben abseits des Sports.

Zum Beispiel?
Vielleicht mache ich mal ein Café auf! Das wäre durchaus eine Option (lacht).

Was sagen eigentlich der Papi und der Bruder zu Ihrer Karriere, nachdem sie quasi der Auslöser waren?
Sie freuen sich sehr für mich und sind stolz, genauso wie meine Mutter. Meine Eltern begleiten mich an jedes Rennen, und auch mein Bruder ist so oft wie möglich dabei. Die ganze Familie unterstützt mich voll und ganz.

Ein ganz grosses Ziel ist sicher Tokyo 2021 – wie sehen Sie Ihre Chancen?
Eigentlich ganz gut. Die Qualiphase wurde durch Corona leider unterbrochen, aber bis dato lag ich gut im Rennen. Die Olympischen Spiele sind das Grösste, was ein Sportler erleben kann. Ich werde alles geben, um dabei zu sein. Aber ich bin noch jung und habe vier Jahre später erneut die Chance, mich zu qualifizieren.

Wir drücken die Daumen!
Danke. Es wäre schon ein cooles Abenteuer!