

«Am Olympia-Bike klebt noch Dreck»

Mountainbike Eine Medaille nach der anderen fährt Sina Frei aus Uetikon in ihrer zweiten Elite-Saison ein. Die 24-jährige spricht über ihre Höhenflüge, ungewaschene Renntrikots, Schlagzeilen und nächste Karriereziele.

Dominic Duss

Sina Frei, was haben Sie zuletzt über sich gelesen?

Einen Artikel im «Blick» mit drei Bildern, worauf ich mit meinem ganzen Medaillensatz zu sehen bin. Also mit meiner Olympia-Silbermedaille, WM-Gold im Short Track und WM-Bronze im Cross Country.

Wie oft lesen Sie Zeitungsberichte oder schauen sich TV-Beiträge über Ihre Erfolge und Person an?

Wenn ich unterwegs bin, schickt mir meine Managerin alles per Mail zu und ich schaue es dann an. So muss ich nicht selber danach suchen. Schwer tue ich mich allerdings mit den TV- und Radiobeiträgen, weil ich meine eigene Stimme gar nicht gern höre.

Welche WM-Schlagzeile hat Sie am meisten erfreut?

Das lässt sich so nicht beantworten, da ich bislang nur den Bericht im «Blick» gesehen habe. Das Short-Track-Rennen habe ich aber nochmals geschaut, sogar zweimal, zuerst die Übertragung auf Englisch und dann noch jene des SRF.

Und welche nach den Olympischen Spielen?

Sicher die von SRF 3, denn 2019 wurde ich ja zum «Best Talent Sport» gekürt und mein Ziel war damals die Weltspitze. Zwei Jahre später eine Olympia-Medaille zu holen, das war schon sehr bewegend. Und natürlich war unser historischer Dreifach-Sieg in allen Schlagzeilen.

Anderen Schweizer Sport-Heldinnen und -Helden wurden Übernamen gegeben, Ihnen aber noch nicht. Welcher würde denn passen?

(überlegt länger) Das müssten doch Sie wissen (lacht). Mein Team und ich verwenden im Netz jeweils den Hashtag #little-rocket (steht für kleine Rakete; Red.), aber so werde ich nicht genannt, mir sagen weiterhin alle Sina. Das ist ja auch kurz und bündig (lacht).

Wann haben Sie letztmals etwas über sich geschrieben?

Vor gut einem Monat meine letzte Tokio-Kolumne für die «Zürichsee-Zeitung». Das hat mir Spass bereitet. Aber sonst schreibe ich nicht so oft. Das Schreiben war in der Schule nicht gerade mein Lieblingsfach, sondern natürlich der Sportunterricht. Aber ich lese viel, alles rund um Sport oder über Sportlerinnen und Sportler. Aktuell beispielsweise das englische Proper Cycling Magazine, das es seit 2019 gibt.

Sie scheinen dazu prädestiniert zu sein, Sportgeschichte zu schreiben. War Ihnen nach den Rennen bewusst, was Sie erreicht haben?

Ja. Nach dem Short-Track-Rennen allerdings mehr, als an den Olympischen Spielen. Mir war klar, dass wer als erste ins Ziel fährt, die erste Weltmeisterin überhaupt in dieser Disziplin wird. In Tokio musste ich zuerst realisieren, was wir drei Schwei-



Überglücklich erreicht Sina Frei im olympischen Cross-Country-Rennen in Tokio als Zweite das Ziel: «Das Bike zu versteigern, kommt nicht infrage», stellt die Uetikerin klar. Foto: Christopher Jue (Keystone)

«Im WM-Trikot denkt man viel mehr daran, was man erreicht hat.»

zerinnen erreicht haben. Und eine Olympia-Medaille ist von der Bedeutung her etwas ganz anderes als ein WM-Titel. Der Dreifach-Sieg ist definitiv ein paar Nummern grösser.

Aber die WM-Goldmedaille hat sicher trotzdem eine besondere Bedeutung für Sie, oder?

Auf jeden Fall. Jetzt kann ich die nächsten Short-Track-Rennen im WM-Trikot fahren. Da denkt man viel mehr daran, was man erreicht hat. Und im Regenbogen-Trikot nehmen mich die Konkurrentinnen und Fans als Weltmeisterin wahr.

Worauf ist Ihr sportlicher Höhenflug zurückzuführen?

Auf viel harte Arbeit und sicher auch die extrem gute Vorbereitung auf Tokio, die ich dank Swiss Cycling und meinem Team absolvieren konnte. Auch mental habe ich stark an mir gearbeitet. So bin ich die Olympia-Rennen extrem positiv angegangen, obwohl mein Einstieg in die Saison nicht ganz so verlaufen war,

wie ich mir das vorgestellt und erhofft hatte.

Welchen Anteil trägt Ihre Familie an den Erfolgen?

Einen extrem grossen. Sie unterstützt mich jeden Tag, vor allem wenn ich daheim bin. Meine Mutter trainiert mit mir auf dem Bike spezielle Intervalls. Mein Bruder kommt oft vorbei, manchmal machen wir zusammen Krafttraining. Und daheim ist mein Vater, mit dem ich auch viel mit dem Velo unterwegs bin, meine erste Ansprechperson, da mein Mechaniker nicht um die Ecke wohnt. Spitzensport ohne eine starke Familie im Hintergrund zu betreiben, ist sehr schwierig.

Sie wurden während des Fluges nach Tokio 24. Wird in diesem Alter ein eigener Haushalt langsam ein Thema?

Darüber habe ich mir zwar schon Gedanken gemacht, aber ich sehe keinen Grund auszuziehen, solange mich meine Eltern daheim lassen (lacht). Und ich sehe den Nutzen einer eigenen Wohnung nicht, wenn sie dann trotzdem ein halbes Jahr leerstehen würde, da ich nur selten daheim bin. Klar würden mich eigene vier Wände mal reizen, aber heute und morgen werde ich mein Elternhaus nicht verlassen.

Im Gegensatz zu Jolanda Neff haben Sie seit letztem Sommer eine Managerin. Was läuft nun anders?

Ich hatte vorher schon jemand anderes. Mit Janine Geigele bin ich nun megahappy. Sie nimmt mir enorm viele Sachen ab, um die ich mich nicht kümmern

muss. Sie betreut meine Sponsoren, organisiert Anlässe und sammelt Medienberichte. Wir sprechen uns regelmässig ab und ich weiss, dass immer alles klappt. Ich bin sehr froh und dankbar, mit einer solch tollen Persönlichkeit zusammenarbeiten zu dürfen. Sie hält mir den Rücken frei.

Vor kurzem war zu erfahren, dass das Olympia-Bike von Jolanda Neff mehr als 12'000 Franken kostet. Wie viel ist Ihr Rennvelo wert?

Auf der Specialized-Webseite ist es mit 17'000 Franken ausgeschrieben. Mein Olympia-Bike gibt es in dieser Ausführung – mit dem Schriftzug Specialized auf dem Rahmen – allerdings nur in ganz limitierter Auflage, wenn überhaupt noch. Aber mit der Aufschrift S-Works ist es erhältlich.

Ihr Bike, mit dem Sie in Tokio zu Silber gefahren sind, liess sich bestimmt für viel Geld versteigern.

Ja, aber das kommt nicht infrage, denn ich will es behalten. An meinem Olympia-Bike klebt noch der Dreck, ich habe es noch nicht gereinigt. Die Startnummer ist noch dran und die Flasche auch. Auch das Trikot habe ich absichtlich nicht gewaschen. Ich werde es so einrahmen, dann kann es nicht stinken (lacht). Und die Startnummer bleibt dran.

Sportlich neigt sich eine in vielerlei Hinsicht einmalige und intensive Saison dem Ende zu. Wie viel Energie ist vor den letzten zwei Weltcup-Events noch in Ihrem Tank?

«Es ist immer wieder schön, wenn man auf seine Erfolge angesprochen wird.»

Da ich mich entschieden habe, im Oktober mit meiner Teamkollegin Laura Stigger noch am Cape Epic (gilt als härtestes Bikerennen der Welt; Red.) in Südafrika teilzunehmen, dauert meine Saison sogar noch etwas länger. Das werden acht sehr harte Tage.

Da muss noch viel Energie vorhanden sein. Ihre Erfolge scheinen Ihnen Schub zu verleihen.

Ja, das ist so. Sicher auch jetzt mit Blick auf den Heim-Weltcup in Lenzerheide. Da stehen viele Leute am Streckenrand, die mir einen extra Motivationsschub verleihen.

Endlich dürfen Sie wieder vor vielen Zuschauern fahren.

Ich bin mir zwar gar nicht sicher, wie viele kommen dürfen (das OK hat die Besucherzahl auf 10'000 pro Tag limitiert; Red.). Aber meine Familie, Verwandten, Freunde und Sponsoren werden da sein und mich anfeuern. Die Vorfreude auf die beiden Rennen (Short Track am Freitag, Cross Country am Sonntag; Red.) ist natürlich gross.

Wie lässt sich Ihre zweite Elite-Saison noch krönen?

Das ist nicht vorhersehbar. Ich hoffe, dass ich in Lenzerheide nochmals meine beste Form zeigen kann. Vielleicht liegt in der Weltcup-Gesamtwertung noch eine Platzierung in den Top 5 (Frei liegt aktuell auf Rang 6; Red.). Doch ich mache mir keinen grossen Druck. Denn alles, was jetzt noch kommt, ist wie eine Zugabe. Schliesslich habe ich in diesem Jahr weit mehr erreicht, als ich mir je erträumt hatte.

Ein Sieg im Elite-Weltcuprennen in der Heimat, das wäre doch eine schöne Zugabe.



Die zweite Medaille an der WM: Nach Gold im Short Track freut sich Sina Frei über Cross-Country-Bronze freuen. Foto: Gian Ehrenzeller (Keystone)

Ja, auf jeden Fall. Mal schauen, wie es mir am Wochenende läuft.

Nino Schurter fuhr mit 35 seinen 9. WM-Titel ein. So könnte ja auch Ihre Zukunft aussehen.

Könnte, ja. Aber ich schaue nicht darauf, was andere erreicht haben. Schlussendlich geht jeder seinen eigenen Weg und schreibt seine eigene Geschichte. Meine Laufbahn lässt sich nicht mit jener von anderen vergleichen.

Wie malen Sie sich Ihre Zukunft aus?

Das ist schwierig zu sagen. Es gibt noch einige Ziele, die ich noch nicht erreicht habe und anpeile. Grenzen sind mir jedenfalls keine gesetzt. Wie dann alles herauskommt, können nur die Sterne vorhersagen.

Zurück in die Gegenwart: Wie viel Zeit benötigen Sie nach Saisonende, um all Ihre Erfolge zu reflektieren?

Nach dieser Saison werde ich auf jeden Fall eine richtige Pause einlegen, dann sicher nochmals retour blicken und das ganze Jahr in mir durchgehen lassen. Es ist immer wieder schön, wenn man auf seine Erfolge angesprochen wird, dann kommen positive Emotionen hoch. Das beflügelt einen immer wieder. Im Winter, wenn ich auf den Rollen trainiere, kann ich mir alles durch den Kopf gehen lassen. Dann werde ich mir bestimmt das eine oder andere Rennen nochmals anschauen und mich dabei in meine Gefühlslage sowie in den Rennverlauf hineinversetzen.

Inwiefern machen Sie sich bereits Gedanken zur nächsten Saison?

Momentan noch gar nicht, da die aktuelle Saison noch fast zwei Monate dauert (die erste Etappe des Cape Epic findet am 17. Oktober statt; Red.). Mein Team trifft im Hintergrund zwar schon erste Vorbereitungen, so steht beispielsweise bereits fest, wo wir unsere Trainingslager abhalten werden. Doch ich befasse mich jetzt noch nicht damit.

Was wollen Sie in Ihrer jungen Karriere noch alles erreichen?

Da gibt es noch extrem viel: Im Weltcup den ersten Podestplatz oder Sieg einfahren, in der Weltcup-Gesamtwertung die Top 5 oder 3 erreichen und der Weltmeister-Titel im Cross Country.