

# «Little rocket» tankt an ihrer Basis auf

**Mountainbike** Auf eine Traumsaison kann Sina Frei zurückblicken, die sie mit dem Sieg am Cape Epic krönte. Die Olympia-Zweite aus Uetikon erholt sich nach dem «Überflieger-Jahr» nun im Kreis ihrer Familie.

Dominic Duss

«Besser hätte ich mir meinen Saisonabschluss nicht wünschen können», sagt Sina Frei. Die 24-jährige triumphierte zusammen mit ihrer österreichischen Teamkollegin Laura Stigger (21) am Cape Epic in Südafrika – und wie! Die beiden gehen als jüngste Siegerinnen in die Geschichte des härtesten Mountainbike-Rennens der Welt ein. Zudem haben sie alle acht Etappen für sich entschieden, das hat vor ihnen noch niemand geschafft. Über 41 Minuten Vorsprung fuhr das Duo heraus.

Die zu absolvierenden 619 Kilometer und 15 250 Höhenmeter verlangten auch ihnen alles ab. In die Beine sei nach dem Prolog zum Auftakt vor allem die erste Etappe (98 km) gegangen, berichtet Frei. «Im Ziel schmerzten sie derart, dass ich zuerst nicht weiter wusste.» Der fünfte Rennstag begann mit einem Schreckmoment, ein ins Rad geflogener Schotterstein brachte die Schweizerin zu Fall, sie zog sich beim Sturz nur Schürfwunden zu.

## Im Team zur nächsten Erfolgsgeschichte

In sich hatte es auch die Etappe 5 der «Tour de France der Mountainbiker» mit 2900 Höhenmetern – und die darauffolgende Nacht mit starken Regenfällen. Frei erwachte um 3.30 Uhr wegen eines Lecks im Dachfenster des Campers. «Meine beiden Bettdecken waren durchnässt, ich war schon fast am Schwimmen», schildert sie. Die sechste Etappe wurde zur «Schlamm-schlacht» und stellte das Duo auf die Probe, weil Laura Stigger zweimal ihre Kontaktlinsen – also auch noch das Ersatz-Paar – verlor. «Einmal lotste ich sie nicht, da bog sie falsch ab, was uns beinahe den Etappensieg kostete», erzählt Frei lachend. Schliesslich realisierten sie ihn im Sprint.



Sina Frei kämpft sich am Cape Epic durch den Schlamm: Am Ende gewinnt die Uetikerin mit ihrer Teamkollegin das achttägige Etappenrennen und lädt nach all den Strapazen nun daheim ihre Batterien auf. Foto: PD/Specialized Racing/Michal Cerveny

Sina Frei konnte in Südafrika viele wertvolle Erfahrungen sammeln und hebt insbesondere die Stärkung des Teamgeistes von Specialized Racing hervor: «Was wir gemeinsam geleistet und erreicht haben, hat uns enorm zusammengescheitert. Auch alle im Betreuerstab gaben 200 Prozent.» In der US-Equipe fühlt sich die Uetikerin bestens aufgehoben und kann so immer wieder über sich hinauswachsen. Zum Abschluss tankte Frei «extrem viel Selbstvertrauen für die nächste Saison», wie sie sagt.

Ihr ist allerdings bewusst: «Es wird sehr schwer, dieses Jahr zu toppen.» Dreimal schrieb Frei Geschichte: Zuerst mit dem ersten Schweizer Frauen-Dreifach-sieg an den Olympischen Spie-

## «Acht statt sieben von acht Rennen zu gewinnen, das macht schon einen Unterschied.»

Sina Frei

len in Tokio, dann als erste Weltmeisterin in der Disziplin Short Track und nun noch am Cape Epic. Zudem fuhr sie an der WM im Cross-Country-Rennen die Bronzemedaille ein und in der

Weltcup-Gesamtwertung auf den 5. Rang. Der jüngste Triumph hat für sie hohen Stellenwert: «Das war noch das Tüpfelchen auf dem I meines Jahres.» Hinzu kommt die Art und Weise, wie der Erfolg zustande kam. «Wir hätten es ja auf der Schlussetappe etwas lockerer nehmen können – aber acht statt sieben von acht Rennen zu gewinnen, macht schon einen Unterschied», meint Frei.

## Seit Olympia-Silber im Dauerhock

«Little rocket» wird sie teamintern genannt. Die mit 151 cm kleingewachsene Athletin ist in ihrer zweiten Elite-Saison wahrhaftig durchgestartet wie eine Rakete. Für ihr Überflieger-Jahr

findet die Olympia-Zweite ein passendes Wort: «Episch.» Nur mit dem Saisonstart ist Frei nicht ganz zufrieden, weil ihr in den ersten vier Weltcup-Rennen kein Top-5-Ergebnis gelang. «Die Silbermedaille in Tokio hat mich enorm motiviert, nachher ging der Knopf auf», blickt die WM-Dritte zurück.

Der Abstecher an die Strassen-WM diente ihr als Vorbereitung aufs Cape Epic und Abwechslung. In Flandern erreichte Frei nach 157,7 km mit der Spitzengruppe das Ziel, war allerdings nicht in den Sprint um den Titel involviert. Zuletzt war die Mountainbikerin an der WM 2018 ein Strassen-Rennen über eine so lange Distanz gefahren. «Wieder dabei zu sein war ein Highlight

und eine enorme Herausforderung, die mich stärker für andere Rennen macht», sagt sie.

## «Kei Luscht» auf Strandferien

Am Donnerstag ist Sina Frei in die Schweiz zurückgekehrt, nachdem sie sich noch einige schöne Tage in Südafrika gegönnt hat. Nun hat sie noch mindestens eine Woche frei. «Endlich einfach mal Zeit für mich und die Familie.» Ruhe und Erholung stehen nach all den Strapazen und emotional äusserst bewegenden Momenten oberster. «Ursprünglich wollte ich in die Ferien fliegen, aber jetzt habe ich keine Lust mehr», verrät sie. Die Beine lassen sich ebenso gut daheim am Zürichsee oder im Ferienhaus ihrer Eltern in Lenzerheide hochlagern wie an einem Strand. «Zudem weiss man wegen Corona ja immer noch nicht so recht – und ich komme ja aus der Wärme», begründet sie ihre Entscheidung weiter.

«Little rocket» tankt dort Energie für die neue Saison, wo sie sich am Wohlsten fühlt: an ihrer Basis. Die wenigen Tage ohne Trainings und Verpflichtungen hat sich Sina Frei mehr als verdient. Das Innehalten ist notwendig, denn übernächste Woche beginnt bereits die Planung der kommenden Saison und einige Sponsoren- sowie Team-Anlässe stehen an. «Im Dezember folgt dann das erste Teamcamp in Tirano, es geht schnell wieder los», blickt sie in die Zukunft.

Diese hat sie übrigens im Specialized Racing Team womöglich noch länger, als dies derzeit vertraglich festgehalten ist. Der US-Rennstall will «Little rocket» eventuell bis 2024 an sich binden, wie Frei verrät wurden erste Gespräche geführt. «Spruchreif ist aber noch nichts», betont sie. Das ist alles noch Zukunftsmusik – momentan gilt es einfach die Gegenwart und Zwischenlandung vor dem nächsten Höhenflug zu geniessen.

Ein Selfie von Tim Rellstab

## «Um mir auch mal den Bauch kraulen zu lassen»

**Handball** Der Horgner geht mit dem HC Kriens-Luzern auf Punktejagd. Aus der SG Wädenswil/Horgen hat der 20-jährige Rückraumspieler den Sprung in die NLA geschafft. Tiere liegen ihm neben dem Sport am Herzen.

**Harz.** Ist ein notwendiges Übel. Handballer/innen brauchen Harz, Kunstturner/innen brauchen Magnesium.

**Die Quickline Handball League.** Höheres Niveau und wird dank dem Naming-Sponsor (Quickline; Red.) in der Öffentlichkeit mehr wahrgenommen.

**Die Handball-Bundesliga.** Sicher ein Traum oder Ziel von mir, da sie die stärkste Liga der Welt ist und man fast immer in vollen Hallen spielt.

**Was ich vor einem Spiel immer mache.** Ein gutes Frühstück, dann ein kurzer Spaziergang, um frische Luft zu schnappen, anschliessend ein gutes Mittagessen, danach allenfalls ein Powernap und

auf dem Weg zum Spiel motivierende Musik hören.

**Was ich nach einer Partie nie auslasse.** Handshake mit den gegnerischen Spielern und falls wir gewonnen haben mit toller Musik in der Garderobe feiern.

**Was ich an meinem Sport nicht mag.** Zum Teil die unsportlichen Fouls.

**Was ich einem Gegenspieler sage, der mich nervt.** Ich ignoriere ihn und falls sich im Spiel eine Situation ergibt, probiere ich es ihm mit einer Aktion wie beispielsweise einem Treffer zurückzugeben.

**Wofür ich alles geben würde.** Für meine Familie, Freundin und Gesundheit.



Grüsst vom Vierwaldstättersee: Der Horgner Tim Rellstab posiert in der Clubjacke des HC Kriens-Luzern. Foto: PD

**Was ich mir nie erlauben würde.** Einem Menschen oder Tier absichtlich weh zu tun.

**Wen ich bewundere.** Alle Spieler, die es geschafft haben Profi zu werden und trotz des Ruhmes auf dem Boden geblieben sind.

**Was ich am Zürichsee schätze.** An ihm zu wohnen ist für mich eine zusätzliche Lebensqualität.

**Mit dem/dieser würde ich gerne mal für einen Tag tauschen.** Mit meinem Hund, um mir auch mal eine halbe Stunde lang den Bauch kraulen zu lassen (lacht).

**Worauf ich beim Einkaufen achte.** Auf regionale Produkte, so bekomme ich beispielsweise fri-

sche Eier von meinen Nachbarn, die eigene Hühner haben.

**Worüber ich mich am meisten freue.** Über grosse Erfolge und nach einer anstrengenden Saison auf die Sommerferien (lacht).

**Wohin ich das nächste Mal in die Ferien gehe.** Irgendwo wo die Sonne scheint.

**Worin ich vorbildlich bin.** Man sagt ich sei sehr zuverlässig.

**Was ich in diesem Jahr unbedingt erreichen will.** Handballerisch weiterkommen und neue Erfahrungen sammeln.

**Was ich zehn Jahren machen werde.** Darauf bin ich auch gespannt. Ich schaue von Jahr zu Jahr. (ddu)