Olympia-Silber, WM-Titel, Gewinn des Mehretappenrennens Cape Epic: 2021 war ihr Jahr! Zu Hause tankt Mountainbikerin **Sina Frei** nun mit ihrer Familie Kraft. Beim Backen und beim Billard. Auch da beweist sie Präzision und Ehrgeiz.

Traumjahr – wie aus einem Guss

TEXT SARAH VAN BERKEL
FOTOS GERI BORN

Sina Frei weiss, wie man Schritt für Schritt ans Ziel kommt: Beim Cape Epic, dem weltweit prestigeträchtigsten Mountainbike-Etappenrennen in Südafrika, gewinnt sie mit Teamkollegin Laura Stigger aus Österreich. Zurück daheim in Uetikon am See ZH gibts wieder mehrere Etappen – in einer anderen Disziplin, mit einer anderen Partnerin an der Seite: beim Lebkuchenhausbacken mit Mami Irene. «Zuerst haben wir geplant und gezeichnet, dann an einem Tag gebacken und am nächsten alles zusammengesetzt und dekoriert», sagt Sina, während sie das Dach des Häuschens mit Puderzucker-Nebel eindeckt.

Man sieht es dem süssen Kunstwerk, welches das Wohnzimmer der Familie schmückt, an: Es steckt voller Leidenschaft und Präzision. «Doch es könnte besser sein», sagt Sina Frei und schmunzelt. «Die Wände sind zum Beispiel etwas schräg», fügt Mutter Irene, 57, an. Ehrgeiz und Bescheidenheit statt Eigenlob – das liegt in der Familie.

Home-Gym: Frei hat Gewichte, Bälle und Trainingsgerät daheim und absolviert hier oft ihr Kraft- und Konditionstraining.

«Ich habe noch gar nicht realisiert, dass ich nun zu den Allerbesten gehöre»

SINA FREI

Spiel, Sport und Spass – das wird im Hause Frei grossgeschrieben. Im Billard muss Sina Frei aber oft ihrem Vater den Sieg überlassen.

Diese Eigenschaften zeichnen Sina Frei in allen Lebensbereichen aus. Auch bei ihrem Hobby, dem Kaffeemachen, will sie immer besser werden. Bis sie mit dem Mahlgrad der Kaffeemühle zufrieden ist, probiert und degustiert sie auch mal ein ganzes Pack Bohnen lang. Und für den perfekten Cappuccino-Schaum «müsste ich wieder mal in einen Auffrischungskurs». Selbst wenn es ums Biken geht, bleibt Sina Frei bescheiden. Auf die Frage,

Wann immer sie nicht im Trainingslager oder an Rennen unterwegs ist, geniesst Sina Frei die Zeit mit ihren Eltern Irene und Kurt.

wie es sich angefühlt hat, an der Weltspitze anzukommen, sagt die 24-Jährige: «Ich habe noch gar nicht realisiert, dass ich nun zu den Allerbesten gehöre. Klar habe ich einiges erreicht. Aber vieles auch noch nicht.»

«Einiges» heisst im Fall von Frei allein in diesem Jahr: Silber an Olympia in Tokio, wo sie mit den Teamkolleginnen Jolanda Neff (Gold) und Linda Indergand (Bronze) das Podest teilt und einen historischen Schweizer Dreifachsieg feiert. «Das war unbeschreiblich und sehr emotional», sagt Mami Irene, die das Rennen am Fernsehen verfolgte. Nach dem Olympia-Highlight holt Frei zwei WM-Medaillen: Bronze im Cross-Country und gar Gold im Short-Track-Rennen. Auch mit dem Cape-Epic-Triumph in Südafrika zum Saisonabschluss macht Frei, die wegen ihrer Körpergrösse von bloss 1,51 Metern «Little Rocket» – kleine Rakete – oder «Pocket Rocket» genannt wird, ihrem Namen alle Ehre. «Nun weiss ich: Wenn ich an mich glaube, funktioniert es so, wie ich mir das vorstelle.»

Ihr Aufstieg an die MTB-Weltspitze ist steil wie die Trails, auf denen sie rast. Bereits auf U23-Stufe gewinnt Frei Europa- und Weltmeisterschaften sowie den Gesamtweltcup. Ihr Fortschritt ist stetig. In der ersten Elite-Saison 2019 wird Frei, die früher Fussball spielte und Ballett tanzte, WM-Vierte. Auf ihrem Weg nach oben bleibt die Zürcherin von grösseren Hindernissen wie schweren Verletzungen verschont. Was nicht heisst, dass hinter ihren Erfolgen nicht ein riesiger Aufwand steckt oder es in ihrer Karriere nie Schwierigkeiten gab. Bis sie Anfang dieses Jahres etwa den Vertrag mit ihrem «Traumteam» der Marke Specialized bekommt, hat sie das Gefühl, mit ihrem Material nicht konkurrenzfähig zu sein. Ein Frust. «Doch ich bin

keine, die lange grübelt.» Mittlerweile kann sie auch auf mehrere Sponsoren zählen, die der KV-Absolventin der United School of Sports das Leben als Profisportlerin ermöglichen.

Damit Frei erfolgreich sein kann, hilft die ganze Familie mit. Die Eltern sowie Bruder Luca reisen wenn immer möglich mit an die Rennen. Mami Irene begleitet ihre Tochter zu Hause gar regelmässig auf Trainingsfahrten – mit dem E-Bike. Der Bruder, der nicht mehr daheim wohnt, trainierte im Lockdown mit ihr Kraft und Kondition im Fitnessraum des Elternhauses. Und Papi Kurt, 57, der mit rund 40 Jahren begann, intensiver zu biken, und heute «von Zürich bis zum Bachtel jedes Wegli» kennt, bastelt und schreinert für Sina. Der Tafelbauer hat eine Firma für elektrische Schaltanlagen und seine Werkstatt im Erdgeschoss des Wohnhauses. Einst baute er eine «Manual Machine» aus Holz. In das Gerät kann das Velo eingespannt und so das Gleich-

Sina Frei lebt mit ihren Eltern in Uetikon am See ZH. Im Erdgeschoss hat der Vater die Werkstatt seines Geschäfts.

Kaffee: Am liebsten trinkt Frei ihn als Cappuccino oder schwarz, höchstens drei Tassen pro Tag. Ihre Lieblingsbohnen: von Vertical Coffee Roasters.

«Meine Familie gibt 100 Prozent für mich – egal, ob ich erfolgreich bin oder nicht»

SINA FREI

gewicht für Wheelies trainiert werden. Heute sind Sinas Reifen der Konstruktion entwachsen.

Die Familie fördert Freis Karriere, jedoch ohne Druck aufzusetzen. «Sie geben 100 Prozent für mich. Ich kann sie 24 Stunden am Tag anrufen. Sie unterstützen mich – egal, ob ich erfolgreich bin oder nicht», sagt Sina. Ihr Vater ergänzt: «Natürlich freuen wir uns über ihre Erfolge. Auch weil wir wissen, dass Sina selber mit einem achten Platz nicht zufrieden wäre.»

Abseits der Trails ist Frei nicht immer bei den Besten. Ihrem Bruder falle das Lernen leichter. «Und beim Flippern oder beim Billard gewinnt stets Papi. Er gewinnt überall – ausser auf dem Velo.» Da macht der kleinen Rakete, die nur sportlich abhebt, weltweit kaum jemand etwas vor. ■

CAMPAIGN FINANCED ACCORDING TO EU REG. NO. 1308/2013
CAMPAGNA FINANZIATA AI SENSI DEL REG. UE N. 1308/2013

Nichts tun – das kann Sina Frei nicht besonders gut. Ihre freie Zeit nutzt sie aber oft zum Backen mit Mami Irene. «Da kann ich gut abschalten.»