«Little rocket» ist heiss auf nächste Zündstufe

Mountainbikerin Sina Frei aus Uetikon will in dieser Saison nach den Erfolgen der vergangenen noch höher hinaus. Ein Schreckmoment hätte die Olympia-Zweite fast um den Start am Weltcup-Auftakt in Brasilien gebracht.

Dominic Duss

«Nie aufgeben – immer nach vorne schauen», dieser Leitsatz treibt Sina Frei an. Er steht zuoberst auf ihrer Website und für den sportlichen Aufstieg der Mountainbikerin. «Little rocket», so wird die mit 151 cm kleingewachsene Athletin innerhalb des Specialized-Racing-Teams genannt, will dieses Jahr wieder durchstarten. So wie ihr das in ihrer zweiten Elite-Saison gelungen ist.

2021 trug Frei mit ihrer Silbermedaille an den Olympischen Spielen in Tokio zum ersten Schweizer Frauen-Dreifachsieg bei und wurde später die erste Weltmeisterin in der Disziplin Short Track. WM-Bronze im Cross-Country-Rennen und Rang 5 in der Weltcup-Gesamtwertung kamen hinzu, ehe sie ihre Überflieger-Saison mit dem Triumph am Cape Epic krönte. Die 24-Jährige und Laura Stigger (21) gingen in Südafrika am härtesten MTB-Rennen der Welt als jüngste Siegerinnen hervor.

Der Erfolgshunger von Sina Frei ist damit aber noch längst nicht gestillt. «Es gibt vieles, das ich noch nicht erreicht habe», sagt sie. Ein Podestplatz im Weltcup blieb ihr bislang verwehrt. «Unter die ersten Drei fahren», lautet deshalb ein Saisonziel der Olympia-Zweiten. Sie präzisiert es noch: «So viele Podiumsplätze und Siege wie möglich einfahren.» Und sie will den Höhepunkt ihrer Form an der WM erreichen, die vom 24. bis 28. August in Les Gents (FRA) stattfindet. Bis dahin stehen acht Weltcup-Wettkämpfe und weitere Rennen an.

Setzt zu nächsten Höhenflügen an: Mountainbikerin Sina Frei – hier während ihrer Fahrt in Tokio zu Olympia-Silber – peilt im Weltcup den ersten Podestplatz an. Foto: Greg Baker (Keystone)

Die Zeit auf Trails vergessen

Von den Strapazen der vergangenen Saison, die wegen der pandemiebedingten Verschiebung des Cape Epic von Ende März in den Oktober länger als gewohnt dauerte, konnte sich «Little rocket» gut erholen. An ihrer Basis, sprich daheim in Uetikon und «mit einigen Ferientagen in der Schweiz», wie Frei verrät. Im Kreis ihrer Liebsten tankte sie Energie für die Saisonvorbereitung, die bereits im Dezember mit einem Teamcamp in Tirano begann.

Darauf folgten Trainingslager in Südafrika und den USA. Dort besuchte sie in Kalifornien erstmals das Hauptquartier ihres Teams und verbrachte viel Zeit im Sattel in Santa Cruz, dem Hotspot für Mountainbiker. Frei schwärmt von den «genialen Trails, auf denen wir die Zeit vergassen und bis zu fünf Stunden unterwegs waren». Und bei Sonnenaufgang am Strand den Surfern zuzusehen, das sei ebenfalls eindrücklich gewesen. «Ich war sicher nicht das letzte Mal dort», fügt sie an.

Über den Lenker geflogen

Der Auftakt in die neue Saison ist Sina Frei gelungen. Im italienischen Albenga ging sie als Siegerin hervor, sie setzte sich im Sprint gegen Landsfrau Alessandra Keller durch. Am vergangenen Wochenende wurde sie dann aber an der Tamaro Trophy im Tessin durch einen Sturz ausgebremst. «In der dritten Runde verfolgte ich die Führende, da spickte ein Stein von ihrem Hinterrad auf, flog zwischen die Speichen meines Vorderrades – und ich über den Lenker», schildert sie den Schreckmoment. Frei prallte mit der Schulter auf dem harten Boden auf, doch aufgeben kam nicht in Frage. Mit schmerzendem Arm – «ich konnte ihn kaum mehr bewegen» – kämpfte sie sich als Fünfte ins Ziel.

Ein erster Untersuch vor Ort brachte schnell Entwarnung. «Zum Glück verletzte ich mich nur muskulär.» Aufatmen, denn ein geprellter Arm und Schürfwunden sollten rasch verheilen. Einmal mehr blieb sie von einer schwereren Verletzung verschont, wie bisher in ihrer ganzen Laufbahn. «Neben technischen Fähigkeiten braucht es dazu auch immer wieder etwas Glück», ist sich Frei bewusst. Fortuna scheint ihr treue Begleiterin zu sein.

Nun sollten Sina Frei vor dem ersten Weltcup-Rennen der Saison keine Steine mehr in die Quere kommen. Auch das Corona-Virus nicht. «Ich halte alle Hygienemassnahmen ein und bleibe vorsichtig.» So versucht sie, weiterhin einer Infektion zu entgehen. Mitansehen zu müssen, wie sich aus der Isolation zurückgekehrte Teamkollegen «mit Puls 120 auf dem Velo» schwer taten, schreckte ab. «Oder dann schlimmstenfalls über einen Monat pausieren zu müssen», das gilt es um jeden Preis zu vermeiden.

Energieschub vom Publikum

Am Mittwoch genoss die Uetikerin daheim den vorerst letzten Abend mit ihrer Familie, ehe sie tags darauf nach Brasilien flog. In Petrópolis, einer Grossstadt im Bundesstaat Rio de Janeiro, wird nächste Woche die Weltcup-Serie 2022 eröffnet. Auf einem neuen Rundkurs, mit dem sich auch Sina Frei zuerst noch vertraut machen muss. «Ich habe zwar schon einige Videos von der Strecke gesehen, sie zu befahren ist aber immer etwas anderes.» Ein Rennen am Sonntag dient als erste Standortbestimmung. Zuerst ist ihr nun wichtig, sich möglichst gut zu akklimatisieren.

Den ersten Weltcup-Wettkampf der Saison kann Frei kaum erwarten. «Little rocket» ist richtig heiss auf die nächste Zündstufe ihrer Karriere. Und sie freut sich enorm, dabei von Zuschauern angefeuert zu werden. «Endlich wieder – das habe ich in den letzten zwei Saisons vermisst», betont sie. «Und ich habe gehört, dass Brasilien die verrücktesten Fans überhaupt haben soll.» Diesen zusätzlichen Energieschub kann die Athletin gut gebrauchen, um ihren ersten Weltcup-Podestplatz einzufahren. Nur Steine dürfen ihr auf dem Weg aufs Treppchen nicht in den Weg kommen.

Neues Team-Trikot und neuer Helmsponsor: Sina Frei ist für die Saison 2022 gerüstet. Foto: PD

Die Zen-Meister vom Zürichsee

Basketball Die Goldcoast Wallabies starten in die Endphase der NLB-Meisterschaft. Er spüre eine Energie wie 2021 beim Titelgewinn, sagt Flügelspieler Jérôme Domingos vor dem Playoff-Auftakt. Gelingt dank Fokussierung zur richtigen Zeit erneut ein Wunder?

Robert Gerritsma ist keiner, der die eigenen Basketballer in den Himmel lobt. Der Präsident der Goldcoast Wallabies ist einst für das Schweizer Nationalteam aufgelaufen. Er weiss, was möglich ist und wo die Limiten sind. In Küsnacht und Erlenbach gibt es deshalb keine Phantastereien: Der Verein hat sich der Nachwuchsarbeit verschrieben. «Wir haben 320 Kinder und Jugendliche im Klub und 70 Erwachsene», erzählt Gerritsma.

Dass die Basketballer von der Goldküste vor einem Jahr die NLB-Meisterschaft gewonnen haben, kam unerwartet. Alles passte. Die Trainer Trésor Quidome und Lionel Bomoyako hatten nach dem Lockdown die richtigen Spieler beisammen und vermochten die Truppe für die entscheidenden Spiele in Höchstform zu bringen. Obwohl das Team gespickt war mit Basketballern, die anderswo als nicht gut genug befunden worden waren.

Von ganz oben nach ganz unten

Ab Sonntag, dem Start der Playoff-Viertelfinal-Serie, versuchen die Wallabies das Wunder zu wiederholen. «Wir surfen auf einer Welle», erzählt Flügelspieler Jérôme Domingos. «Ich spüre wieder diese Energie im Team.» Dass die Serie von sieben Erfolgen de suite zuletzt bei GC abbrach? Klar, wenn mit dem dauerangeschlagenen Aufbauspieler Bojan Sekicki und Ryan Muhr, der sich den Fuss übertreten hat, zwei Stammspieler ausfallen.

«Wir trainieren so hart, dass das Ergebnis nur wieder so sein kann», meint Domingos. «Oder wir brechen zusammen.» Er selbst ist einer der Basketballer, von dem der Erfolg abhängt. Im Sommer brach er das Handgelenk und durfte ein halbes Jahr nicht mittun. Als er zurückkehrte, war er nicht mehr derselbe. «Ich war mental blockiert», erinnert er sich. Bis ihm die Ärzte sagten, die Schmerzen seien normal.

Er sei oft verletzt gewesen, sagt der 24-Jährige. Am Knie, oder der Kiefer war doppelt gebrochen. «Aber diese Verletzung war schlimmer. Wir waren Schweizer Meister in der Nationalliga B geworden, alles im Leben war perfekt. Ich fühlte mich on top of the world, ich dachte, mir könne nichts passieren. Die Verletzung hat mein Selbstbewusstsein kaputt gemacht.» Nach der Leere kam die Erkenntnis: «Ich musste noch mehr in mich hineinschauen.» Zu sich finden.

Jérôme Domingos ist ein Schlüsselspieler der Goldcoast Wallabies. Foto: Stefan Kleiser

15 Punkte sind das Minimum

Der 2-Meter-Mann wechselte den Beruf und arbeitet nun als Personal Trainer bei Zenmove. Hier macht er Mitmenschen in zwölf Minuten Arbeit mit dem eigenen Körpergewicht und anschliessenden zwölf Minuten Meditation fit für den Tag. «Der Job passt voll zu mir. Ich kann gut Leute über ihre Limite pushen. Und das kann man auch im Basketball brauchen: Fokussiert und im Moment sein.»

«Wenn er im Kopf bereit ist, macht Jérôme super Sachen. Und sonst steht er vier Mal im Out», sagt Klubpräsident Gerritsma. «In der Verteidigung ist er aber langsam ein verlässlicher Wert. Und er wirft mit mehr Ruhe und Überzeugung.» Die Trainer wollen, das Domingos dem Spiel den Stempel aufdrückt. «Als ich 15 Punkte erzielte, sagten sie: Jérôme, das ist das Minimum», so der Spieler lachend. Er sagt, auch die NLA sei für ihn ein Thema.

Für den Klub aber nicht. «Eine Sponsorenmappe für die Nationalliga A gibt es seit einigen Jahren, ich müsste nur die Zahlen ändern», verrät Gerritsma. Doch der Cup-Viertelfinal gegen das höherklassige Monthey ging 50:116 verloren – obwohl der Gegner vielleicht das NLA-Playoff der besten acht Teams verpasst. Die Wallabies-Equipe müsste für die NLA rundum ergänzt werden.

Sechs Jahre lang Geduld haben

Zudem fehlt eine Halle, in der Swiss Basketball NLA-Partien erlauben würde. Sie existiert frühestens 2028, vielleicht erst 2030 – wenn das Allmendli in Erlenbach ersetzt oder saniert ist. Bis dahin heisst es geduldig bleiben und an der Breite arbeiten. Ohne das grosse Geld. «Für einen grossen nationalen Sponsor sind wir nicht interessant», weiss Robert Gerritsma, «wenn wir sagen, dass wir in sechs Jahren in der Nationalliga A sein wollen.»

Stefan Kleiser

Erst Villars, dann Vevey

Die Goldcoast Wallabies starten am Sonntag mit einem Heimspiel im Allmendli in Erlenbach in den Playoff-Viertelfinal. Sie empfangen Villars Basket, die Partie beginnt um 17 Uhr. Robert Gerritsma ist realistisch. «Wenn wir Platz vier erreichen, ist es eine gute Saison», betont der Präsident des rechtsufrigen Basketballklubs vor der finalen Phase der NLB-Meisterschaft. Sie wurde erreicht in der Qualifikation, mit 12 Siegen und 8 Niederlagen. Im Viertelfinal hätten die Wallabies darum Heimvorteil in einem allfälligen dritten, entscheidenden Spiel. Im Halbfinal käme es wohl zum Duell mit dem besten Team der Liga: Mit Vevey, gegen das die Duelle in der Regular Season mit 41 und 42 Punkten Differenz verloren gingen. *(skl)*