fakten über
Sina Frei...

- wurde schon so oft als **Little Rocket** bezeichnet, dass sie sich mittlerweile selbst so nennt.
- kann Torten machen, die man nicht mal in der Bäckerei kaufen kann.
- macht frühmorgens so lautstark Krafttraining in der Wohnung, dass davon die ganze Familie wach wird.

Sina Frei: «Am allerliebsten fahre ich in den Schweizer Bergen.»

grosses interview
Mountainbike-Profifahrerin Sina Frei kennt die Besonderheiten der meisten Trails Europas und kehrt doch immer am liebsten wieder zu den steinigen und wurzelbewachsenen **Abfahrten der Schweizer Berge** zurück.

Text: Katja Deutsch
Foto: Martin Bissig

Rein in die Klamotten, Helm festzurren, und los! Die ersten Tritte in die Pedale, der menschenleere Weg im morgendlichen Nebel, und kein Geräusch ausser dem gleichmässigen Schnurren der Kette und dem eigenen, noch ruhigen Atem. Die erste Steigung, schalten, der Puls wird langsam schneller, die frische, klare Morgenluft füllt die Lungen. Sand, Tannennadeln, Erde, Wurzeln, Tannenzapfen, Steine, Felsen. Dazwischen ein Blick auf das umwerfende Alpenpanorama. Langsam werden die Muskeln warm, der Puls schneller. Es geht bergauf, Meter für Meter, Kurve um Kurve, Stein um Stein. Mit jedem erklommenen Höhenmeter steigt der Ehrgeiz. Mit jedem erklommenen Höhenmeter steigt auch das tiefe, innere Glück. Sina Frei verspürt es jeden Tag.

Denn die Hälfte ihres Lebens sitzt die 24-Jährige bereits fest im Mountainbike-Sattel und lässt sich dieses Glück nicht nehmen. Nachdem Sina als Zwölfjährige nicht mit Vater und Bruder nach Spanien fliegen darf, weil sie bis dahin nur die jährlichen Familienfahrradtouren an Ostern rund um den Bodensee geradelt ist, wächst in der gebürtigen Zürcherin der Ehrgeiz, mitkommen zu dürfen, mithalten zu können. Also geht sie direkt in einen Verein. «Das war sehr cool, denn wir waren da fünf Mädchen!», schwärmt die Silbermedaillengewinnerin der Olympischen Sommerspiele in Tokio. «Das war auch sehr untypisch. Vor zwölf Jahren gab es kaum eine Hand voll Mädchen im selben Alter und Verein. Wir hatten draussen Training und konnten in der Übungsrunde Technikübungen machen – und uns gegenseitig herausfordern! Denn oft trauen sich Mädchen in einer reinen Jungs Gruppe nicht so viel zu. Damals waren Downhill Parks und Lifte in der Schweiz noch nicht so gut ausgebaut, wer also hinabbrettern wollte, musste sich erst einmal hinaufkämpfen.»

Bereits einen Monat nach Vereinseintritt fuhr Sina ihr erstes Rennen und somit wird aus Spass Leistung. Und für sie damit zu noch mehr Spass, denn der Wettbewerb hat sie erst so richtig angespornt. Ihre Mädchengruppe und die ersten Trainingsjahre hat Sina Frei noch lebhaft in bester Erinnerung. Im Winter bot der Verein den Mädchen und Buben zusätzlich ein Freitagstraining für Koordination und Ausdauer in der Halle und ein Sonntagsrennen rund um einen Bauernhof an, wovon sie heute noch schwärmt.

Neben ihrem Hausberg, dem Pfannenstiehl, auf dem das Radtalent so oft wie möglich «ihren» Trail hinunterfährt, schwärmt die Short Track Weltmeisterin besonders von den Graubündner Bergen. Denn hier, im traumhaften Alpenpanorama um Davos und Klosters findet man ein hervorragend ausgebautes Mountainbike-Netz mit einer Vielzahl natürlicher und sehr herausfordernder Trails.

Was rät sie Eltern zur Unterstützung ihrer Mountainbike-begeisterten Kinder? «Das Wichtigste ist, nicht zu drängen, sondern möglichst viele Freiheiten zu lassen», erklärt die durchtrainierte Frau. «Und zudem für möglichst viel Abwechslung zu sorgen. Denn es gibt so viele Möglichkeiten, auf einem Rad Spass zu haben: Neben Mountainbiken liebe ich das Rennrad, das Gravelvelo, Bahnvelo und das BMX. Verschiedene Fahrräder kennenzulernen ermöglicht eine gute Basis, denn durch diese Flexibilität kann man von jeder Radsportart etwas mitnehmen! Und hier rund um Davos gibt es übrigens auch viele tolle Wege für Anfänger und Familien.» Sina Frei findet für sich selbst das Mountainbike-fahren einfach perfekt. Man bewegt sich in der Natur, kann es auf der ganzen Welt betreiben, und zwar sowohl alleine als auch in einer Gruppe, sieht extrem viel auf den Trails und wird mit umwerfenden Ausblicken belohnt, beim langsamen Hochgenauso wie beim rasanten Hinunterradeln.

Verschiedene Fahrräder kennenzulernen ermöglicht eine gute Basis, denn durch diese Flexibilität kann man von jeder Radsportart etwas mitnehmen!

Die junge Frau fährt zwar auch gerne im Schnee, trainiert jedoch im Winter oft «irgendwo in der Sonne», im letzten Dezember in Südafrika. Denn im Winter wird die Grundlage für die Rennsaison im Sommer aufgebaut. Die Zürcherin kommt auf mindestens 20 Stunden Training jede Woche, nicht nur für die Beine und Oberkörper, sondern besonders für den Gleichgewichtssinn. Dazu zählen dann eben auch mit dem Rad möglichst lange stillzustehen und einhändig zu fahren, Übungen auf dem Balanceboard auszuprobieren, auf einer Slackline zu balancieren oder zu jonglieren.

Wie erholt man sich, wenn man immerzu so powert? Am besten schaltet die Profifahrerin ab, wenn sie etwas mit Freunden oder der Familie macht, sonst auch gut bei der Massage, beim Stretching oder beim Yoga. Sie trägt zur aktiven Erholung gerne Recovery Boots und massiert sich ihre strapazierten Beine mit einer Terra Gun. Zwei Wochen lang am Strand zu liegen schliesst sie jedoch kategorisch aus. Viel lieber ist sie einfach mal zu Hause und geniesst den Blick auf ihre geliebten Schweizer Berge und den Zürisee – bevor es wieder richtig hart wird und losgeht mit den Weltcuprennen und der Weltmeisterschaft im September in Frankreich.

Wussten sie schon, dass...

es auch zuhause gelingt, perfekte Cocktails zu zubereiten?

mixen
Das DrinkSyndikat-Team und berühmte Bartender der Welt unterstützen mit ihren **Cocktail-Sets zum Bestellen** die neue Lust am Zuhause-Bartendern.

Text: Julia Butz, Foto: Presse

Die sogenannten Basis-Spirituosen für eine gut gefüllte Cocktailbar sind Wodka, Gin, Whisky, ebenso Rum und Tequila. Für die Qualitäten gilt z. B. bei Rum: Je reifer, desto faszinierender der Genuss und desto höher die Güte. Für Gin gilt dies nicht, am Ende entscheidet der persönliche Geschmack. Teuer ist dabei auch nicht immer = gut. Mit Likören und Sirupen kann die Bar individuell erweitert werden. Wichtig für einen guten Cocktail sind ausserdem frische Zutaten, wie Bio-Orangen und -Zitronen mit unbehandelten Schalen sowie aromatische Kräuter. Es wird auch nicht dringend Profi-Equipment benötigt: Einfach zwei Einmachgläser übereinander stülpen und losshaken. Und wenn festgestellt wird, dass es Spass macht und man perfektionieren möchte, kann man aufstocken. Die Zutaten sind das, was zählt. Am besten einfach loslegen und ausprobieren! Bei Drinks ist es am Ende genau wie bei Essen oder Musik. Geschmack ist eine persönliche Sache. Manche mögen ein Ei im Gin, für andere ist das unvorstellbar.

ANZEIGE

Mit großer Sorgfalt und Hingabe wird die Wiener Seife nach altüberlieferter Wiener Rezeptur im schonenden Verfahren kesselverseift.

Die handgemachten Seifenquader reinigen und pflegen beanspruchte Haut von Kopf bis Fuß.

Das sinnliche Erlebnis von Textur, Duft und Farbe begeistert ebenso wie die Wirksamkeit und Nachhaltigkeit der Bestandteile.

WIENER SEIFE Filiale Schweiz
Rathausplatz 10
CH-6415 Arth am See
041 855 01 35
info@wienerseife.ch

WIENER SEIFE Manufaktur
Favoritner Gewerbering 1/B
A-1100 Wien

www.wienerseife.ch