Auf den Balanceakt im Wasser folgt jener am Berg

Mountainbike Die Olympia-Zweite Sina Frei peilt auf der Lenzerheide ihren ersten Weltcup-Podestplatz im Cross Country an. Trotz vertrauter Strecke ist das Heimrennen für die Zürcherin eine grosse Herausforderung.

Dominic Duss

Nach der knapp verpassten Podest-Premiere im Weltcup in Leogang steuert Sina Frei diese nun im Heimrennen an. Foto: Michal Cerveny (Keystone)

Eine weitere Medaille besitzt Sina Frei seit den Schweizer Strassen-Meisterschaften. Rennen auf dem Asphalt dienen der Mountainbikerin zwar nur zu Trainingszwecken, dennoch liess sie sich am der SM in Steinmaur gerne Silber umhängen. «Daheim habe ich noch Platz für mehr Medaillen», erklärt Frei nach dem Gewinn ihrer jüngsten lachend. Viele hat sie als MTB-Nachwuchsfahrerin geholt. Damals stand die Uetikerin regelmässig auf dem Podest, oft zuoberst, zweimal als Siegerin des U23-Gesamtweltcups.

2020 schaffte sie in ihrer ersten Elite-Saison zweimal den Sprung aufs Treppchen, als Vize-Schweizermeisterin und mit dem Schweizer Team an der WM (Rang 3). Im vergangenen Jahr schrieb Frei gleich viermal Geschichte: Als Olympia-Zweite in Tokio – mit dem ersten Schweizer Frauen-Dreifachsieg an Olympischen Spielen –, als erste Weltmeisterin in der Disziplin Short Track, als WM-Dritte im Cross Country und schliesslich triumphierte sie mit Laura Stigger (21) als jüngstes Duo am Cape Epic.

Die offene Rechnung

Einem Podestplatz im Cross-Country-Weltcup jagt die 24-Jährige bislang jedoch vergebens nach. Zuletzt verpasste sie ihre Podest-Premiere im Juni in Leogang, musste sich im Zweikampf um Rang 3 knapp ihrer Teamkollegin Stigger geschlagen geben. Nun peilt Frei am Sonntag auf der Lenzerheide das Podium an. «Dazu muss jedoch alles zusammenpassen und ich meine beste Leistung abrufen können», betont sie. Die Zeichen dafür stehen gut, die Vorbereitungen verliefen bislang planmässig.

An der Strassen-SM und zuvor mit ihrer zweiten Teilnahme an der Tour de Suisse Women hielt sich Frei in Form. «Abwechslung im Trainingseffekt tut gut», sagt sie. Die viertägige Landesrundfahrt habe ihr einerseits Spass bereitet und andererseits zusätzliche Rennhärte verliehen. Das steht für sie vielmehr im Vordergrund als der in der dritten Etappe verfehlte Podestplatz. Frei gehörte einem Ausreisser-Trio an, das drei Kilometer vor dem Ziel vom Feld eingeholt wurde. «Strassenradsport ist anders, teils gewinnen nicht die Besten, sondern das Team mit der besten Strategie», begründet sie, weshalb sich ihre Enttäuschung in Grenzen hielt.

Ganz anders waren ihre Emotionen nach dem letztjährigen Heim-Weltcup. Auf der ihr bestens vertrauten Strecke – weil Freis Eltern auf der Lenzerheide ein Ferienhaus haben, trainiert sie oft am Rothorn – war sie bis 1,5 km vor dem Ziel auf Podiumskurs. «Dann brachte mich ein Platten um den Podestplatz», seufzt die Olympia-Zweite. Rang 5 war ein Frust. «Nun habe ich mit Lenzerheide noch eine Rechnung offen.» Grossen Druck versucht sie aber zu vermeiden, zu wichtig ist es, locker ins Rennen zu starten. Vergangene Woche feilte Frei im Nationalteam-Trainingscamp in St. Moritz spezifisch an ihrer Form, seit Montag holt sie sich mit dem Specialized-Racing-Teams auf der Lenzerheide den Feinschliff.

Der Rummel rundherum

Die Vorfreude auf die beiden Rennen vom Freitag (Short Track) und Sonntag (Cross Country) ist gross. «Ich versuche, die ganze Energie der Fans aufzunehmen, sie sind ein enormer Motivationsschub», betont Frei. Sie kennt aber auch die Kehrseite der Medaille am Heim-Weltcup. «Alle kennen dich und haben dann noch das Gefühl einen Tipp geben zu müssen, wenn es nicht so läuft.» Gross ist der Rummel um ihre Person kurz vor den Wettkämpfen.

Am Donnerstag stand ein Sponsorenevent mit Trainingsbesuch und Mittagessen auf dem Programm. Tags darauf reisen ihre Familie und der Sina-Frei-Fanclub an. Neben einer Autogrammstunde sind auch Interviewtermine geplant. Die Athletin spricht von einem Balanceakt. Doch sie ist überzeugt: «Ich finde einen Zwischenweg, um all die Termine locker zu nehmen, die Zeit zu geniessen und Positives daraus zu ziehen.» So will sie noch zusätzlichen Schwung gewinnen, der auf der anspruchsvollen Strecke wegweisend sein kann. «Aus jeder Kurve muss man ihn möglichst mitnehmen», verrät sie.

Die Premiere auf dem See

Der Balanceakt am Rothorn wird für sie jedenfalls um einiges schwieriger, als der kürzlich auf dem Zürichsee gemeisterte. «Nach den Olympischen Spielen erhielt ich ein Stand Up Paddle als Geschenk», verrät Frei. Mit ihrem Bruder testete sie das Brett und ist begeistert. «Abgesehen vom Aufpumpen machte es grossen Spass.» Auf dem SUP übers Wasser zu gleiten, das war für sie dann ein Kinderspiel, hat sie doch schon als kleines Mädchen auf dem Rad gelernt, die Balance zu halten.

Im Vergleich dazu sind die bevorstehenden Tage eine wesentlich grössere Herausforderung. Darauf hat sich Sina Frei in jeder Hinsicht vorbereitet, auch mental. Und sollte sie am Sonntag so strahlend vom Weltcup-Podest steigen können wie vom SUP, ist ihr Balanceakt aufgegangen.

Die Liebe zum Wald führte ihn zum OL

Orientierungslauf Simon Wolfensberger durfte an der Jugend-EM in Ungarn zum ersten Mal die Schweiz an einem internationalen Grossanlass vertreten. Der Winterthurer trainierte hart für dieses Ziel.

Tag für Tag schnürt sich Simon Wolfensberger die Laufschuhe, mal sind es Intervalltrainings mit der Laufgruppe der Leichtathletik Vereinigung Winterthur, oft trainiert er aber auch alleine, im Wald, auf dem Feld, auf der Bahn. Daneben sind auch OL-Trainings, Kraft-Einheiten und Aqua-Jogging im Trainingsplan des 17-jährigen Winterthurers zu finden.

Das harte Training zahlte sich aus: Als bisheriges Highlight in der Karriere schaffte der Kantonsschüler die Selektion für die Jugend-EM im Orientierungslauf, die am Wochenende in Ungarn stattfand. «Ich wusste: Mit einer guten Frühlingssaison stehen meine Chancen für eine Selektion gut. Doch ich wollte mich nicht zu fest an diesem Ziel festklammern», erklärt Simon Wolfensberger.

Physisch kann er mithalten

Bescheiden hatte er sich auch zu seinen Ambitionen an der EM gegeben: Er wolle seine Leistungen am Tag X abrufen können und für sich einen guten Lauf ins Ziel bringen. Am Ende waren es der 12. Rang über die Langdistanz, der 8. Rang in der Staffel und eine ärgerliche Disqualifikation im Sprint – er überquerte eine unpassierbare Mauer, was im OL nicht erlaubt ist.

«Grundsätzlich darf ich zufrieden sein, auch wenn ich mir persönlich mehr erhofft hätte. Die Langdistanz lief gut, im Sprint hätte es für die Top ten gereicht und auch in der Staffel verlor ich auf meiner Strecke nicht viel auf die Spitze. Ich weiss nun: Physisch kann ich mit den Allerbesten mithalten, technisch begehe ich noch den ein oder anderen Fehler zu viel», bilanziert Wolfensberger. Und zuletzt sei es ihm auch wichtig gewesen, die Wettkämpfe zu geniessen und wertvolle Erfahrungen zu sammeln an diesem ersten internationalen Einsatz für die Schweiz.

Der Tipp der Mutter

Zum Orientierungslauf ist Simon Wolfensberger vor vielen Jahren als kleiner Junge gekommen. «Meine Mutter meinte, dass OL super zu mir passen würde, da ich gerne ich Wald unterwegs war und schon immer schnell laufen konnte. Das trifft noch heute zu.»

Der Winterthurer Orientierungsläufer Simon Wolfensberger will nach der Matur ein Jahr lang voll auf den Sport setzen. Foto: Remo Schönenberger

In einem Jahr, wenn er die Matur im Sack hat, möchte er sich einen besonderen Wunsch erfüllen: Ein Jahr voll auf die Karte Sport setzen können, das Training nicht nach der Schule, den Prüfungen ausrichten, sondern sich voll und ganz auf das konzentrieren können, was er am liebsten mache: für das nächste Highlight in seiner OL-Karriere trainieren.

Doch es sind nicht nur die Erfolge, die Simon Wolfensberger anspornen. «Es ist ein schöner Prozess, zu sehen, dass ich mich durch das Training stetig verbessern kann.» Physisch gehört das Mitglied des regionalen Nachwuchskaders Zürich/Schaffhausen deshalb auch auf nationaler Ebene bereits zu den stärksten seines Alters. Und die grossen Fortschritte im technischen Bereich geben ihm Zuversicht, dass die Jugend-EM noch lange nicht der letzte OL-Höhepunkt für ihn war.

Annalena Schmid

Nachrichten

FCW im Cup gegen einen Erstligisten

Fussball Der FC Winterthur trifft in der ersten Runde des Schweizer Cups auf den FC Muri. Dabei kommt es zum Duell zweier Aufsteiger: Die Aargauer haben in der letzten Saison den Sprung in die 1. Liga geschafft. Das Spiel findet am Wochenende vom 19. bis 21. August in Muri statt. Die Anspielzeit und das genaue Datum sind noch nicht bekannt. Nicht das erhofft grosse Los gezogen hat der Zweitligist FC Wiedikon, der unlängst im Final des Zürcher Regionalcups den FC Wiesendangen 1:0 bezwang: Die Zürcher empfangen den FC Rapperswil-Jona aus der Promotion League. *(red)*

Yellow-Torhüterin im Nationalteam

Beachhandball Seit Donnerstag spielt das Beachhandball-Nationalteam der Frauen in Prag um einen Platz an der EM 2023. Im Kader der Schweizerinnen mit dabei ist Silja Mützenberg, Premium-League-Torhüterin von Yellow Winterthur. Nicht im Tor steht dagegen Lea van Weezenbeek. Sie ist Fussballgoalie beim FC Luzern, im Beachhandball aber zieht sie es vor, als Kreisläuferin oder in der Abwehr anzutreten. *(red)*