Die Olympia-Zweite ist in Lauerstellung

Mountainbike Nach Rang 7 an der EM peilt Sina Frei in den WM-Rennen höhere Ziele an. Kleine Rückschläge im Sommer hat die Short-Track-Titelverteidigerin aus Uetikon am See gut weggesteckt.

Dominic Duss

Mit einem Radquer- statt Mountainbike-Rennen vergleicht Sina Frei die Cross-Country-EM vom vergangenen Samstag. Derart matschig war die Strecke im Münchner Olympia-Park. «Richtig klebrig», präzisiert die Uetikerin. Erschwerend kam für sie eine falsche Reifenwahl hinzu. «Wir haben uns mit den Pneus verpokert», seufzt Frei. Eine schmalere Schlechtwetter-Bereifung hätte für mehr Halt im Schlamm gesorgt. «Und für mich wäre dann wohl mehr drin gelegen», ist die Olympia-Zweite überzeugt.

2020 war Frei im Tessin bei ihrem EM-Debüt als Elitefahrerin Fünfte geworden. Heuer fuhr sie wieder in die Top 10, auf Rang 7. «Auf dem Papier sieht das zwar nicht wahnsinnig gut aus», sagt die 25-Jährige. Doch grundsätzlich sei sie mit ihrer Leistung zufrieden. Die vierfache U23-Europameisterin spricht gar von einem «guten Resultat – im ersten Cross-Country-Rennen nach sieben Wochen». Denn das letzte bestritt sie am 10. Juli, wurde 16. am Heim-Weltcup in Lenzerheide.

Vom Schlamm und der falschen Pneuwahl im EM-Rennen in München ausgebremst: Nun will Sina Frei an den Weltmeisterschaften in Les Gets zeigen, was sie diese Saison noch nicht konnte. Foto: Georgios Kefalas (Keystone)

Zwangspause statt Höhentraining

Die darauf folgenden Weltcup-Rennen in Andorra verpasste Sina Frei krankheitshalber. Kurzfristig musste sie forfait geben und auch auf das in Davos Klosters geplante Höhentraining verzichten. «Ich musste meinem Körper acht geben und konnte zehn Tage lang kaum trainieren», schildert die Zürcherin. Auf den ersten folgte ein zweiter Rückschlag. «Mich plagten Knieschmerzen, die viele Abklärungen nach sich zogen», verrät Frei. Kaum waren die Beschwerden weg, konnte sie wieder intensiv trainieren. «Zum Glück wurde ich nicht noch mehr zurückgeworfen.»

Ausgelassen hätte Frei die Weltcup-Events in Nordamerika sowieso. Weder Snowshoe (USA) noch Mont Sainte-Anne (CAN) standen in ihrem diesjährigen Rennkalender. «Weil die Saison noch nicht für die Olympia-Qualifikation zählt», begründet sie den Verzicht auf die zweieinhalb wöchige Reise. Stattdessen absolvierte sie vom 9. bis 14. August die Tour of Scandinavia. Der Abstecher mit dem SD Worx Team in den Norden hat sich gelohnt. «Die Strassenrundfahrt diente als gute Vorbereitung auf die EM und WM», sagt Frei. Leistungsmässig sei sie wieder auf der Höhe.

Rechtzeitig auf den Saisonhöhepunkt hin, der nun mit den beiden WM-Rennen im französischen Les Gets ansteht. Am Freitag geht Sina Frei im Short Track als erste Weltmeisterin überhaupt an den Start. Vor Jahresfrist triumphierte sie bei der WM-Premiere dieser Disziplin in Val di Sole (ITA). Deshalb gebe es für sie nur ein Ziel: «Die Titelverteidigung.»

Die Konkurrenz steht unter Druck

Auch am Sonntag im Cross-Country-Rennen wird Sina Frei alles geben. «Ich will zeigen, was ich diese Saison noch nicht zeigen konnte. Ein super Rennen abliefern und beweisen, wozu ich fähig bin, wenn alles zusammenpasst.» Nach Bronze im letzten Jahr peilt sie erneut eine Medaille an. Die Strecke liege und gefalle ihr. 2019 verfehlte sie in ihrer ersten Elite-Saison das Weltcup-Podest in Les Gets als Vierte, letztes Jahr beendete sie das Weltcup-Rennen im WM-Austragungsort auf dem 7. Rang. Nun will sie aufs Treppchen.

Mit Edelmetall würde die Uetikerin an all ihre Erfolge vom vergangenen Jahr – mit Olympia-Silber, WM-Gold im Short Track, WM-Bronze im Cross Country, Rang 5 im Gesamtweltcup und Sieg des Cape Epic mit Teamkollegin Laura Stigger – anknüpfen und nach einer bislang eher holprigen Saison ein Ausrufezeichen setzen.

> «Ich will zeigen, was ich diese Saison noch nicht zeigen konnte.»
>
> **Sina Frei**
> Die Mountainbikerin feierte letztes Jahr zahlreiche Erfolge.

Sina Frei nimmt die Lauerstellung ein und sagt: «Weil meine Saison bis jetzt durchzogen verlief, habe ich keine Favoritenrolle.» Die Konkurrenz stehe mehr im Fokus und unter Druck. «Vor allem die Französinnen auf ihrer Heimstrecke.» Das kommt der Olympia-Zweiten entgegen, die durchaus als Geheimfavoritin auf den WM-Titel betitelt werden darf. Dann über sich hinauszuwachsen, wenn viele nicht damit rechnen, das zeichnet Sina Frei schliesslich aus.

EM-Debütant überzeugt mit fehlerfreien Übungen

Kunstturnen Dominic Tamsel trägt an der EM in München wesentlich dazu bei, dass die Schweiz im Team-Wettkampf fast auf dem Podest landet. Im Final steigert sich der 22-jährige Wädenswiler sogar.

Stolz darf Dominic Tamsel auf seine Première an der Elite-EM der Kunstturner sein. Denn der Wädenswiler überzeugte auf der ganzen Linie. «In der Einturnhalle bekamen wir gar nicht mit, was in der Olympiahalle abgeht. Der Einmarsch in die Arena war unglaublich, ich bekam Gänsehaut», schildert der 22-Jährige den einmaligen Moment. «Ich sah die vielen Schweizer Fahnen und hörte die vielen Fans, da realisierte ich, was ich erreicht habe und bei etwas Grossem dabei sein darf.»

Im ersten Durchgang hatte Tamsel noch Zeit, sich an die besondere Atmosphäre zu gewöhnen. Die Schweiz begann am Sprung. In der Qualifikation wird nach dem Modus 5-4-3 geturnt. Vier der fünf Athleten dürfen jeweils am Gerät antreten, drei Noten kommen in die Wertung. Dominic Tamsel turnte am Barren, Pauschenpferd und an den Ringen, dort jeweils als Startturner. Diese nicht einfache Aufgabe erfüllte der EM-Debütant vom Zürichsee mit Bravour.

Tamsel, der als Fünfjähriger im TV Wädenswil mit Kunstturnen begonnen hatte, turnte all seine Übungen fehlerfrei durch, sodass sie für die Teamwertung zählten. «Ich holte am Barren und an den Ringen das Maximum raus, damit bin ich sehr zufrieden», sagte er nach dem Wettkampf strahlend. Die Schweizer Equipe belegte Rang 6 und qualifizierte sich so für den Final der besten Acht.

Nervenstärke bewiesen

Im Teamfinal gilt der Modus 5-3-3, was heisst, dass jede Übung in die Wertung kommt und keine verpatzte gestrichen werden kann. Entsprechend wichtig ist daher der Auftakt an jedem Gerät. Dominic Tamsel bewies erneut Nervenstärke und zeigte wiederum drei fehlerfreie Übungen. «Ich sagte mir zu Beginn, dass ich nichts zu verlieren habe», verrät der Wädenswiler. «Mit dem Finaleinzug hatten wir unser das Hauptziel erreicht und für mich war es das Tüpfelchen auf dem i, nochmals antreten zu dürfen. So konnte ich alles geben und spürte überhaupt keinen Druck», erklärt Tamsel seine Coolness.

Liefert bei seiner ersten Elite-EM im Teamfinal ab: Dominic Tamsel zeigt, weshalb er Schweizermeister am Pauschenpferd ist und sammelt ohne Fehler wertvolle Punkte. Foto: Janis Fasser

Insgesamt konnten die Schweizer zwar nicht ganz an die Stabilität ihrer Leistungen in der Qualifikation anschliessen, Stürze kamen in die Wertung. Da aber die übrigen Teams, abgesehen von Italien und Grossbritannien, ebenfalls mit ihren Nerven zu kämpfen hatten und patzten, konnten sie die Schweizer gegenüber der Qualifikation um zwei Ränge steigern. Sie beendeten den Teamfinal mit 243,994 Punkten im starken vierten Rang. Die Bronzemedaille wurde nur um etwas mehr als 2 Punkte verfehlt. Die Türkei sicherte sich mit 246,162 Punkten den letzten Podestplatz.

Im Final noch besser

Trotz verpasstem Edelmetall ist Dominic Tamsel zurecht sehr zufrieden mit seinen Leistungen. «Ich bin mega happy. Ich konnte mich im Final noch etwas steigern und mehr Punkte liefern», betont er und fügt an: «Sechs Übungen an einer EM und alle geschafft – Wow!» Die super Stimmung im Team habe dazu beigetragen. «Wir haben uns gegenseitig unterstützt, angefeuert und mitgelitten.»

Einen Wettkampf vor einer derart eindrücklichen Kulisse habe er noch nie erlebt. «Es hat mega Spass gemacht», sagt Tamsel rückblickend. Der Turner des erweiterten Nationalkaders hofft, dass seine Auftritte nicht nur von seinen Fans gesehen wurden.

Eines zeigte das junge Elite-Team mit Andrin Frey, Moreno Krater, Marco Pfyl, Noe Seifert und Dominic Tamsel in München eindrücklich: Dass trotz Rücktritten und Abwesenheiten der Schweizer Olympia-Athleten weiterhin mit der Schweiz als eine der führenden europäischen Kunstturn-Nation gerechnet werden darf.

Renate Ried