«BEI 23 KILO GEPÄCK BIN ICH SCHNELL»

Die Mountainbikerin Sina Frei liebt die Bündner Berge und hat noch eine lange Reise-Bucketlist. **NATHALIE DE REGT**

Sie waren nach Ihrer Saison letztes Jahr in den Ferien. Wo ging's hin?

Ich war im letzten Oktober das erste Mal in meinem Leben in den Badeferien und zwar auf den Malediven. Ich war nur einmal mit meinen Eltern auf Bali. Das war vor zirka zehn Jahren, und das war auch das erste Mal, dass ich geflogen bin. Damals ging ich aber nur einmal ins Meer, weil ich es nicht so toll fand *(lacht)*.

Weshalb die Malediven?

Ich wollte mal etwas ganz Anderes machen und vor allem in die Wärme. Ägypten sagte mir nicht so zu, und da lagen die Malediven eigentlich nahe, weil ich auch einen Ort suchte, wo man gut schnorcheln kann. 2021 war ich nicht wirklich in den Ferien, sondern immer nur in der Schweiz. Und irgendwie kann man sich nicht richtig erholen, wenn man zu Hause bleibt. Daher habe ich mir geschworen, dass ich 2022 Ferien im Ausland mache. Die Entscheidung fiel aber ziemlich spontan. Ich habe mich zwei Wochen vor der Abreise für die Malediven entschlossen.

Was ist Ihnen wichtig, wenn Sie Ferien machen?

Ich muss auf andere Gedanken kommen können, denn sonst dreht sich in meinem Leben alles ums Velo. Es ist aber auch so, dass man sich während der Saison riesig auf die Ferien freut und wenn dann die Saison vorbei ist, ist es irgendwie komisch zu wissen, dass das Bike für mehrere Tage kein Thema sein wird. Ich bin ein Bewegungsmensch und da fehlt das Velo dann doch irgendwie, obwohl man weiss, dass man bald wieder mit dem Training beginnt. Dies ist auch der Grund, weshalb ich bis dahin nie in den Badeferien war. Aber es war mir wichtig, mich wirklich erholen zu können, um dieses Jahr wieder fit zu sein.

SINA FREI

Die ausgebildete Kauffrau, Jahrgang 1997, absolvierte 2009 ihr erstes Rennen in der Disziplin Mountainbiken. Erstmals siegte sie 2011 in Egg. Seit 2019 gehört sie der Elite an und gewann 2020 in Tokio Olympia-Silber. Ausserdem ist sie zweifache Welt- sowie vierfache Europameisterin bei den U23-Sportlern und gewann zwei Mal den Gesamtweltcup in dieser Alterskategorie. Die Saison 2022 schloss sie mit der Silbermedaille bei der Gravel-WM in Italien ab. **sinafrei.ch**

Was darf in Ihrem Reisegepäck auf keinen Fall fehlen?

Sicher das Bikini, ein gutes Buch und ein Schnorchel.

Als professionelle Mountainbikerin sind Sie sehr viel unterwegs. Haben Sie jeweils auch noch Zeit für Ausflüge?

Nein, Zeit für Ausflüge haben wir nicht. Aber das Gute am Mountainbike-Sport ist, dass man immer draussen ist. Während des Trainings siehst Du während den zwei, drei Stunden auch sehr viel vom Land – zwar nicht die touristischen Orte, aber andere schöne Fleckchen. Nach dem World Cup in Brasilien ging unser Flug erst am Montagabend, da waren wir noch zwei Stunden in Rio. Man sieht dann zwar nicht viel, aber man war wenigstens dort *(lacht)*.

Kommt man während der Rennen auch in Kontakt mit den Menschen vor Ort oder bewegt man sich eher in einer Bubble?

Ja, das kommt vor. Während der Cape Epic in Südafrika zum Beispiel sicherten viele Einheimische die Strecke oder waren anderswo bei der Rennorganisation tätig.

Sie werden von der Destination Davos Klosters unterstützt. Welche Beziehung haben Sie zu dieser Region?

Ich bin sehr gerne in den Bündner Bergen, und Davos verfügt über viele coole Trails, weshalb ich dort im Sommer auch sehr gerne trainiere. Im Herbst nach der Saison fahre ich in Davos oft Enduro und geniesse die wunderschöne Bergwelt. Auch das Hotel Grischa unterstützt mich, sodass ich dort immer trainieren kann. Dank des Langlaufzentrums verfügt Davos zudem über eine gute Infrastruktur, beispielsweise über einen hervorragenden Kraftraum.

Welches ist der beste Mountainbike-Trail der Schweiz, der auch für Laien geeignet ist?

Der Epic Trail in Davos ist wirklich ganz lässig. Mit rund 40 Kilometern ist er der längste Singletrail der Schweiz. Man startet auf dem Jakobshorn und

Über Stock und Stein in der ganzen Welt – Sina Frei erlebt die Natur auf eine spezielle Art.

fährt über das Sertig Dörfli nach Davos Monstein bis Filisur beziehungsweise Tiefencastel runter.

Welches Land in der Ferne steht noch auf Ihrer Bucketlist?

Ich habe eine sehr lange Liste *(lacht)*: Costa Rica, Hawaii, Japan, New York, Thailand – und Australien. Dort war ich zwar schon mal, bin aber nicht rumgereist.

Welches ist Ihre schönste Reiseerinnerung?

(denkt lange nach) Als ich 2021 in Kalifornien im Trainingslager war, war ich aufgrund des Jetlags immer sehr früh auf. Da konnte ich die Surferinnen und Surfer beobachten, die bei Sonnenaufgang ins Meer hinauspaddelten, um die besten Wellen zu erwischen. Diese Szenerie jeden Morgen zu geniessen, war wirklich unvergeslich.

Wohin und mit wem sind Sie zum ersten Mal ohne Ihre Eltern gereist?

Oje. Vor fünf Jahren reiste ich alleine von Südafrika nach Hause und war einen Tag zu früh am Flughafen *(lacht)*. Mein Team war für die Buchung meines Fluges zuständig und ich habe das Ticket nie angeschaut. Ich wusste nur, dass ich mit den anderen Schweizer Sportlern nach Hause fliege. Doch irgendwie gab's ein Missverständnis und mein Flug ging einen Tag später. Als ich dann am Schalter war und einchecken wollte, sagt mir die Dame, ich sei ein Tag zu früh da. Ich war völlig überfordert und brach in Tränen aus *(lacht)*. Glücklicherweise buchte sie mich dann auf den früheren Flug um und ich konnte mit den anderen nach Hause reisen.

WELCHER REISETYP SIND SIE?

Warm oder kalt?
Warm, weil man dann nicht lange überlegen muss, was man zum Training anziehen soll.

Europa oder Übersee?
Übersee, da auf der Bucketlist noch viele Übersee-Destinationen stehen.

Online buchen oder über ein Reisebüro?
Meistens online, doch ab und zu buche ich auch noch über ein Reisebüro.

Spontan oder geplant?
Eher spontan. Ich plane meine Trainingslager selbstverständlich lange im Voraus. Aber wenn beispielsweise schlechtes Wetter vorhergesagt wird, fahre ich auch spontan nach Italien oder so.

Strand oder Stadt?
Beides nicht so gerne *(lacht)*, sondern Berge.

Aktiv oder faulenzen?
Hauptsächlich aktiv, aber manchmal muss man auch mal faulenzen und sich erholen können.

Flug, Zug oder Auto?
Wenn ich an die Rennen fahre, versuche ich möglichst oft eine Fahrgemeinschaft zu organisieren. Wegen des vielen Gepäcks kommt der Zug kaum in Frage.

Viel oder wenig Gepäck?
Viel, sehr viel! Die 23 Kilogramm sind schneller erreicht, als man denkt.

Letztes Jahr ging's zum ersten Mal in die Badeferien auf die Malediven.

Fotos: Michal Cerveny