Sie sitzt wieder mehr im Sattel als im Atelier

Mountainbike Die Olympia-Zweite aus Uetikon am See brennt auf die Weltcup-Rennen. Sina Frei verspürt neues Feuer in sich, das mit der Zeit gereift ist – wie ihre Idee von selbst genähten Snackbags.

Dominic Duss

«Little rocket is on fire» – und wie. Sina Frei, die aufgrund ihrer Körpergrösse von 151 cm im Specialized-Factoryracing-Team als kleine Rakete («little rocket») bezeichnet wird, hat zu ihrem Feuer zurückgefunden. Ganz abhanden ist es der Mountainbikerin zwar nie gekommen. Doch weil die letzte Saison durchzogen verlief, verspürte sie gegen Ende «ein anderes Feuer», wie die Uetikerin sagt.

Nach ihrem Überflieger-Jahr 2021 – mit Silber an den Olympischen Spielen in Tokio, Gold an der WM im Short-Track und Bronze im Cross-Country sowie dem Gesamtsieg am Cape Epic – musste sie 2022 einige Rückschläge einstecken. Jene an der WM in Les Gets (FRA) waren besonders hart. Die Uetikerin fand zuerst bei der Titelverteidigung im Short-Track ihren Flow nicht, musste sich mit Rang 15 abfinden.

Und in der olympischen Disziplin erreichte sie das Ziel nicht. Die 25-Jährige hatte sich in der Nacht vor dem Cross-Country-Rennen mehrfach übergeben müssen und trotz Übelkeit für einen Start entschieden. Frei fiel früh weit zurück und stieg in der zweitletzten Runde aus. Während des Rennens hielt sie an, um einer Konkurrentin beim Einhängen der rausgefallenen Kette zu helfen. Applaus und Lob hätte sie lieber für ein Topresultat statt für diese faire Geste geerntet.

Meistert die Hindernisse gekonnt: Sina Frei während einer Trainingsfahrt in Südafrika. Foto: PD

Kopf lüften auf der Loipe

Bereits vor der WM war Frei leicht zurückgeworfen worden, hatte im Juli die Weltcup-Rennen in Andorra und das Höhentraining in Davos Klosters krankheitshalber verpasst. Danach plagten sie auch noch Knieschmerzen, die nach diversen Abklärungen wieder abklangen. «Nach dem Olympia-Jahr war ich im Hoch», blickt die Athletin zurück. «Doch danach legte sich das Feuer etwas», sagt Sina Frei. «Vieles lief nicht so, wie ich es mir vorgestellt habe.» Immerhin konnte sie die Saison mit Silber bei der Premiere der Gravel-WM versöhnlich abschliessen.

Das Saisonende kam für sie zum richtigen Zeitpunkt. Im Winter konnte Frei daheim am Zürichsee und in den Bergen neue Energie tanken. Beispielsweise auf der Langlauf-Loipe in Davos Klosters. «Dort habe ich viele Runden gedreht und profitierte so im Ausdauerbereich», schildert sie. Und das Langlaufen half ihr, den Kopf zu lüften.

Rückzug ins Atelier

Im Winter entdeckte sie zudem eine weitere Leidenschaft neu: das Nähen. Im Elternhaus in Uetikon am See richtete sich die Profisportlerin ein Atelier ein und begann kleine Stofftäschchen zu nähen. «Zuerst für mich, und dann kam ich auf die Idee, meinen Sponsoren ein persönliches Weihnachtsgeschenk zu machen.» Jeder Snackbag ist ein Unikat und mit dem Etikett «Sina Frei» versehen. Ihre bunten Kreationen fanden Anklang, auch diese Zeitung berichtete darüber. «Rund 200 Täschli habe ich schon genäht», berichtet die Hobby-Designerin. Via ihre Website und soziale Medien kommen weitere Bestellungen herein.

> «Die Qualifikation für Paris 2024 habe ich irgendwo im Hinterkopf.»
>
> **Sina Frei**
> Die Uetikerin will sich selber nicht unnötig unter Druck setzen.

Wer sich ein Täschli der Bikerin ergattern will, braucht etwas Geduld. Denn in den nächsten Monaten sitzt Sina Frei kaum mehr an der Nähmaschine, dafür umso mehr wieder im Sattel. Die Saisonvorbereitung verlief zufriedenstellend, mit Ausnahme vom Februar. «Wegen einer hartnäckigen Erkältung konnte ich nicht voll trainieren.» Das Trainingscamp mit dem Nationalteam hebt die Uetikerin als Highlight hervor: «Wir fuhren mit dem Rennvelo durch Italien, vom Tessin bis nach Siena.» Auch die Technik-Woche mit der Equipe auf Elba diente Frei als gute Vorbereitung auf die Weltcup-Saison.

Reif für die nächsten Erfolge

Im Weltcup stand die U-23-Weltmeisterin noch nie auf dem Treppchen, verpasste es mehrfach knapp. Nun strebt sie die Podestplätze an. «In jedem Rennen alles geben und vorne an der Spitze mitfahren», so lautet ihr Ziel. Topresultate sind im Hinblick auf die Olympischen Spiele 2024 in Paris wichtig. «Die Olympia-Qualifikation habe ich irgendwo im Hinterkopf», betont Frei. So setze sie sich nicht unnötig unter Druck. Auch die WM im August in Glasgow ist noch weit weg, zuerst steht der Weltcup-Auftakt vom 12. bis zum 14. Mai in Nove Mesto (CZE) im Fokus.

Seit März bestritt Sina Frei fünf Rennen, zweimal ist sie aufs Podest gefahren. Bei der Bike Revolution in Tamaro kostete sie ein technischer Defekt den möglichen Sieg. Am 7. Mai startet sie bei der Austragung dieser Rennserie in Chur, es ist ihr letzter Wettkampf vor dem Weltcup-Start. «Little rocket» brennt richtig darauf. «Das Feuer ist zurück.» Was hat es entfacht? «Es waren verschiedene Auslöser, beispielsweise schöne Momente auf dem Velo, im Atelier, mit Familie und Freunden oder positive Erinnerungen an Rennen», antwortet sie. Es sei ein Prozess gewesen, der mit der Zeit habe reifen müssen.

Jetzt scheint die Zeit reif für nächste Erfolge. Neben intensiven Trainingsblöcken geniesst Sina Frei die letzten Tage daheim am Zürichsee, bevor sie dann wieder monatelang unterwegs ist. Ihre Täschchen nimmt sie überallhin mit. «Mehrere sind jeden Tag in Gebrauch. Ich verstaue meine Snacks darin und brauche so weniger Plastik», verrät Sina Frei. Am liebsten verpflegt sie sich mit Selbstgebackenem, doch zum Backen wird sie in nächster Zeit ebenso wenig kommen wie zum Nähen. Der Rennkalender ist gefüllt mit Terminen.

Sie dürfen wieder zupacken – allen voran der eine

Schwingen Der Hombrechtiker Shane Dändliker kehrt nach einer Daumenverletzung zurück ins Sägemehl. Schon gut in Form ist Nicola Wey aus Stäfa. Und auf der linken Seeseite sorgen junge Aktive für Lichtblicke.

Schwinger sind hart im Nehmen. Höllisch weh muss es Shane Dändliker getan haben, als er sich im März den Daumen ausrenkte. «Es passierte im Training, wie vor vier Jahren», schildert der Kranzschwinger aus Feldbach. «Ich habe ihn dann selber wieder eingehängt», fügt er an – so als wäre das ganz selbstverständlich und gar nicht schmerzhaft. Untersuchen lassen musste er das Gelenk daraufhin und erhielt eine Schiene, um den Daumen ruhig zu stellen.

Die Verletzung zog sich Dändliker zu einem ungünstigen Zeitpunkt zu. «Ich verpasste die Frühlingsfeste.» Sie sind wichtig für die Vorbereitung der Kranzfest-Saison. Und das mit seiner Partnerin geplante Trainingslager stand bevor. Die beiden reisten trotzdem für eine Woche nach Andalusien. «Ich konnte halt nur eingeschränkt trainieren», sagt der Zimmermann. Gut vier Wochen dauerte die Genesung, wobei Physiotherapien sie beschleunigte.

Nun kann Dändliker den Daumen wieder hochhalten. «Er hält», betont er lachend. Vor zwei Wochen tastete sich der bald 28-Jährige – er hat am 3. Mai Geburtstag – in der Stäfner Schwinghalle zurück ins Training. Auf eine Teilnahme am Eschenberg-Schwinget in Winterthur verzichtete er, «um den Daumen noch zu schonen». Am 14. Mai gibt der Hüne (192 cm, 118 kg) auf der Allmend in Zürich am Zürcher Kantonalen sein Comeback.

«Erfolg macht süchtig»

Shane Dändliker ist aktuell der erfolgreichste Schwinger vom Zürichsee. 18 Kränze, darunter drei Bergkränze, hat er bereits geholt und feierte letztes Jahr am Schaffhauser Kantonalen seinen ersten Kranzfestsieg. Es war ein historischer Moment, denn damit beendete er eine 39-jährige Durststrecke des Schwingklub Zürichsee rechtes Ufe r (SZRU). 1983 hatte mit Andreas Schlatt zuletzt ein Rechtsufriger ein Kranzfest gewonnen.

Auch an seinem Heimfest, dem Pfannenstiel-Schwinget, triumphierte Dändliker. Er war somit der erste Einheimische seit 38 Jahren, der sich auf der Hochwacht ob Egg als alleiniger Sieger feiern konnte. Von 13 auf 18 Kränze schraubte sich der Sennenschwinger in der vergangenen Saison. Allzu gerne wäre er mit einem Kranz vom Eidgenössischen in Pratteln zurückgekehrt, doch dies blieb ihm verwehrt. Mehr als Rang 17m schaute nicht heraus. Dennoch kann Dändliker von einer «erfolgreichen Saison» sprechen und will an diese anknüpfen.

Der Daumen hält: Shane Dändliker (dunkles Hemd) kann den Gegner wieder richtig an der Zwilchhose fassen. Foto: Sabine Rock

«Erfolg macht süchtig», sagt er. Sein grosses Ziel der Kranzfest-Saison ist die Qualifikation fürs Unspunnen Schwinget Ende August. Für die Bergkranzfeste auf dem Stoos, der Rigi und Schwägalp hat er sich viel vorgenommen. «Im Winter konnte ich vor allem im Kraftbereich zulegen», verrät der Hombrechtiker.

Wey hat ebenfalls klare Ziele

Auch Klubkollege Nicola Wey ist bereit für die Kranzfest-Saison. In der vergangenen musste der Stäfner unten durch und wegen einer im Juli zugezogenen Brustverletzung aufs Eidgenössische verzichten. Das schmerzte ihn fast mehr als die Blessur. «Jetzt bin ich wieder gut in Form», sagt der 15-fache Kranzschwinger. Seine jüngsten Resultate bestätigen dies: Wey nahm an fünf Frühjahrs-Festen teil und brachte von allen eine Auszeichnung heim. Am Rapperswiler Teilverbandsfest stand der 27-Jährige gar im Schlussgang, wurde allerdings vom amtierenden Kilchbergsieger Damian Ott gebodigt.

Am Sonntag nimmt Wey am Thurgauer Kantonalen teil. «Ein Kranz ist wieder das Ziel.» Auch am Zürcher strebt er Eichenlaub an. Wie bei Dändliker ist die Teilnahme am Unspunnen-Schwinget sein grosses Saisonziel.

Mit Marc Hänni (21) aus Uetikon und Cyrill Spörnli (19) aus Oetwil am See haben die Rechtsufrigen zwei aufstrebende Aktive in ihren Reihen. Die Trainingsverantwortlichen trauen Hänni in diesem Sommer den ersten Kranzgewinn zu. Spörnli wird nicht so oft im Sägemehl stehen, da er derzeit die RS absolviert.

Die Jungen rücken nach

Auch im Schwingklub am Zürichsee linkes Ufer (SZLU) gibt es junge Aktive mit Potenzial. Sie haben sich bislang an Martin Schuler (26) orientiert, der letzte Saison seinen ersten Kranz und zwei weitere gewann. Doch nun fällt der Landwirt aus Wädenswil nach einem schweren Unfall die ganze Saison aus. «Martin war unser Zugpferd, die Jungen haben zu ihm hochgeschaut», sagt der Technische Leiter Paul Korrodi. Der ehemalige Kranzschwinger aus Schönenberg hält die Trainingsmotivation der Jungen hoch.

«Sie zeigen gute Ansätze», hebt Korrodi hervor. Allen voran Jano Müller sei reif für seinen ersten Kranz. Der 17-Jährige aus Schönenberg erkämpfte sich am Eschenberg-Schwinget eine Auszeichnung. «Nach vier Gängen lag er sogar in Führung, verlor dann den fünften Gang gegen Samir Leuppi und den sechsten unglücklich», blickt Korrodi zurück. Sein Sohn Janik (19) tastet sich ebenfalls an die Grossen heran. Dank guten Trainingsbedingungen in der neuen Schwinghalle in Wädenswil machen die Linksufrigen stetig Fortschritte. Es ist nur eine Frage der Zeit, bis sie einen nächsten Kranzschwinger in ihren Reihen haben. *(ddu)*