meine-region.ch

# Die Goldküste

## Gewerbe- und Vereinsmagazin

Porträts von 10 Top Lehrbetrieben
und spannende Berufsbilder

## Kay-Lyn Löhr

Goldmedaille über 200 Meter Brust – Seite 60

## Erneuerbare Energien

Nachhaltiger Umgang mit Ressourcen – Seite 72

GRATIS ZUM MITNEHMEN

toppharm Kranich Apotheke
regiobank MÄNNEDORF
Spital Männedorf
Benedict

Sina Frei am Heim-Rennen
auf der Lenzerheide

# *Die Olympionikin aus Meilen will auch in Paris an den Start*

**Sina Frei gehört auf dem Mountainbike zu den Besten der Schweiz. Die Athletin aus Meilen nahm bereits in Tokio an den Olympischen Spielen teil und will dies 2024 erneut tun. Neben ihren Zielen für die nächsten Saison spricht die Spitzenathletin im Interview auch über ihr neustes Hobby und die ersten Mountainbike-Rennen im Verein.**

**Die Mountainbike-Saison ist seit kurzem vorbei. Wie lautet Ihr persönliches Fazit?**
Zusammenfassend war es eine eher durchzogene Saison. Nach einer grossartigen Saisonvorbereitung im Winter und einem erfolgreichen Saisonstart konnte ich leider am Heim-Rennen auf der Lenzerheide nicht meine beste Leistung abrufen. Auch die WM in Schottland verlief eher negativ: Ich konnte mich im Vorfeld gut vorbereiten, am Wettkampf selbst bin ich aber leider im Short Track gestürzt und habe mich am Oberschenkel verletzt. Gegen Ende der Saison hat in Paris der Testevent für die Olympischen Spielen stattgefunden. Hier hatte ich zum ersten Mal nach eher frustrierenden Wettkämpfen wieder ein sehr gutes Gefühl und konnte so das Rennen auf dem fünften Platz abschliessen.

**In anderen Jahren war die Schlussbilanz sehr positiv. Wie gehen Sie mit der aktuellen Situation um?**
Ich war tatsächlich sehr erfolgsverwöhnt: In der U23 war mein schlechtestes Resultat ein dritter Platz. Deshalb habe ich sehr hohe Ansprüche an mich selbst. Alle Athlet:innen erleben aber auch Phasen, die weniger gut laufen. Diese gilt es durchzustehen, um den nächsten Schritt in der eigenen Entwicklung gehen zu können.

**Wie geht es nun für Sie konkret weiter?**
Zuerst gibt es eine kurze Trainingspause, in der ich das Velo etwas wegstelle. Dann geht es aber bald wieder los mit dem Aufbau für die nächste Saison, die im April in Brasilien startet. Dazu gehört neben dem Training auch beispielsweise ein Team-Camp, bei dem wir das neue Material erhalten und ein Fotoshooting haben. Auch ein Trainingslager und kleinere Wettkämpfe werden sicher stattfinden.

**Können Sie Ihr Fahrrad tatsächlich wegstellen oder sind Sie auch in Ihrer Freizeit viel damit unterwegs?**
Ich erfreue mich auch neben dem Leistungssport am Fahrradfahren. Ich habe aber auch das Bouldern in Kletterhallen für mich entdeckt, vor allem als Alternative, wenn das Wetter nicht gut ist.

**Wird also Bouldern zu Ihrem neuen Hobby neben dem Mountainbike?**
Möglich. Ich werde diesen Winter sicher mal in den Kletterhallen in Meilen und Umgebung anzutreffen sein. Wenn es Schnee hat, ist aber auch Langlauf etwas, was ich gerne mache.

**Sie sind polysportiv unterwegs.**
Das stimmt. Vor dem Mountainbiken habe ich auch viele andere Sportarten in Vereinen in meiner Region ausprobiert. Ich habe erst mit zwölf Jahren mit Mountainbiken im Verein begonnen, zuerst in Maur, dann in Meilen.

**War es Liebe auf dem ersten Blick?**
Nicht unbedingt: Ich habe kurz vor Ende der Saison im Verein angefangen. Auf dem Plan standen noch drei Rennen, an denen jeweils der ganze Verein teilgenommen hat – und so auch ich. In diesen drei Rennen landete ich immer auf dem letzten Platz. Dann kam aber der Winter und ich habe mehrmals in der Woche trainiert. Es war sehr cool, weil es im Verein auch andere Mädchen gab, was damals nicht in jedem Veloclub der Fall war. So habe ich mich stets verbessert, was wiederum ein grosser Ansporn war.

**Wann haben Sie gemerkt, dass Sie auch Potential für eine Profi-Karriere haben?**
Es war ein kontinuierlicher Prozess. Erst, als ich während meiner U23-Zeit ausgezeichnete Resultate erreicht habe und die Spitzensport-RS absolvieren konnte, wurde mir bewusst, dass es die Möglichkeit einer professionellen Sportkarriere geben könnte.

**Was sind nun ihre Ziele für die kommende Saison?**
Ich möchte sicher zum ersten Mal auf dem Weltcup-Podest stehen und den WM-Titel im Cross Country in der Elite gewinnen. In der nächstens Saison finden ausserdem die Olympischen Spiele statt, an denen ich teilnehmen möchte.