



4. SonntagsBlick Bike-Plausch mit Tanja Frieden «Ich bike, seit ich denken kann»



Früher ging Snowboard-Olympiasiegerin Tanja Frieden mit dem Fahrrad zur Schule, heute ist sie eine leidenschaftliche Bikerin. Im 4. Kurs in Silvaplana wird die Berner Oberländerin mit von der Partie sein. Tanja: «Ich freue mich darauf!» Wir haben sie im Vorfeld besucht. Das Interview.



Ob auf dem Bike, am Wasser oder auf dem Liegestuhl: Tanja Frieden macht immer eine gute Figur. Fotos: Bruno Torricelli

Ob auf dem Bike, am Wasser oder auf dem Liegestuhl: Tanja Frieden macht immer eine gute Figur. Fotos: Bruno Torricelli

Wann haben Sie mit Biken begonnen?

Tanja Frieden: Ich fahre Velo, seit ich denken kann. Ich bin früher mit dem Fahrrad zur Schule. Und als Snowboarderin war Biken ein fester Bestandteil meines Trainings.

Was bedeutet Ihnen das Biken?

Ich liebe es, in der Natur zu sein. Mit dem Bike bist du in einem Tempo unterwegs, welches dir ermöglicht, die Umwelt wahrzunehmen. Beim technischen Fahren – beim Single Trail oder



beim Downhill – kann ich völlig abschalten.

Wohin gehen Sie am liebsten biken?

Ins Berner Oberland, ins Engadin, ins Wallis. Es gibt viele schöne Orte. Eigentlich bike ich dort, wo ich im Winter auch unterwegs bin...

Sie wirken immer noch sehr trainiert: Sie treiben regelmässig Sport, oder?

Natürlich nicht mehr in dem Ausmass wie früher. Aber ich bin ein Bewegungs-Junkie: Biken, Golfen, Klettern, Surfen und im Winter natürlich Snowboarden.

Ihr Freund Stefan Abplanalp ist ebenfalls sehr sportlich...

Ja, wir sind viel in der Natur unterwegs, aber mit dem Biken hat er es nicht so. Wir spielen zusammen lieber eine Runde Golf...

Gibt es einen Velofahrer, der Sie beeindruckt?

Die Leistungen von Mountain-Biker Christoph Sauer beeindrucken mich. Ich schätze ihn auch als Mensch. Und dann natürlich Fabian Cancellara. Den Sieg anzukündigen, ist eine Sache. Aber wie einer so lange auf so einem Göppel hocken kann... Also bei mir ist nach spätestens vier, fünf Stunden Schluss, dann wird es mir langweilig. Das geht mir aber mit allen Sportarten so.

Tanja Frieden ist ein Wir-

belwind – und eine gefragte Person. Einen Termin mit ihr zu vereinbaren, ist eine echte Herausforderung... Für das Fotoshooting besuchen wir die Sportlerin des Jahres 2006 in den Bergen. Bevor die TV-Produktion fürs Schweizer Fernsehen startete (siehe Box), nahm sie sich noch eine dreitägige Auszeit. Zusammen mit ihrem Freund Stefan Abplanalp und ihrem Vater Peter ist aktive Erholung angesagt: Biken und Golfen. «Wobei ich das Biken noch besser im Griff habe...», wie die Handicap-35-Spielerin lachend zugibt.

Sie mussten 2010, kurz vor Olympia, mit einer Schulterverletzung und mit beidseitigem Achillessehnenriss im Rollstuhl zurücktreten...

Das war für mich ein Schock. Da arbeitest du vier Jahre auf ein Ziel hin – und drei Wochen vor der Titelverteidigung das Ende. Ich fühlte mich wie betrogen. Andererseits hatte ich während 15 Jahren keine nennenswerten Verletzungen. Nicht zuletzt, weil ich meinem «Chassis» immer gut geschaut habe...

Sind Sie danach in ein Loch gefallen?

Im Sport musst du dich immer wieder auf neue Situationen einstellen. Im ersten Moment war es wie gesagt ein Schock. Aber meine mentale Stärke hat mir auch hier geholfen. Und rückwärts zu schauen, war noch nie mein Ding...

Kann man von einem Olympiasieg leben?

Von einem Snowboard-

Olympiatitel kann man zwar nicht leben, aber man kann sehr viel daraus machen. Vorausgesetzt, man ruht sich nicht auf den Lorbeeren aus. Ausserdem bin ich ja nur vom Wettkampfsport zurückgetreten, in der Szene bleibe ich natürlich weiter aktiv. Und wenn Tanja aktiv sagt, dann meint sie aktiv. Ihre Standbeine sind die Bereiche Gesundheit und Bewegung, Nachhaltigkeit sowie Teaching und Coaching. Als Neurocoach arbeitet sie zum Beispiel mit der Nachwuchs-Snowboarderin Simona Meiler aus Flims zusammen. Tanja ist überzeugt: «Aus Simona kann eine ganz Grosse werden.»

Was sind die Projekte für die nächsten Wochen und Monate?

Da wäre sicher einmal die Sommer-Serie «sporterlebt» fürs Schweizer Fernsehen. Dann bin ich als Neo-Golferin als Botschafterin für die Turnierserie der Uhrenfirma Cimeter unterwegs. Dazu diverse Referate und Moderationen.

Wie sieht für Sie ein perfekter Tag aus?

Der Tag beginnt sicher nicht vor 8 Uhr... Das Ziel wäre, jede freie Minute mit guten Freunden draussen ein Abenteuer zu erleben. Das kann mit einer Bike-Tour beginnen. Oder ganz früh surfen gehen und dann gemütlich zmörgeln. Am Nachmittag hätte ich dann gerne etwas fürs Gemüt. Und am Abend ein Barbecue mit grossem Feuer und vielen Freunden.



Nicht ohne mein Brett: Tanja Frieden, Snowboard-Olympiasiegerin 2006.

Zur Person

Tanja Frieden

Tanja Frieden wurde am 6. Februar 1976 geboren. Mit 13 Jahren stand sie zum ersten Mal auf einem Snowboard. 1997 fuhr sie ihre ersten Weltcup-Rennen, damals noch in den alpinen Disziplinen. Mit dem 2. Platz an der Boardercross-EM im Jahr 2000 wurde der Berner Oberländerin klar, dass sie in dieser Disziplin an die Weltspitze wollte. Die Krönung dann 2006: Olympia-Gold in Turin. Nach einem schweren Sturz musste Tanja ihre Karriere Anfang 2010 beenden. Tanja ist in einer festen Beziehung mit Stefan Abplanalp, dem Speed-Trainer der Damen-Ski-Nati. Neben dem Biken gehören Surfen, Klettern und Golfen zu ihren bevorzugten Hobbys.