

Freitag, 9. Januar 2026



Kracher:
Die Red Devils
spielen in
Glattal und
daheim
gegen
Bassersdorf.

SEITE 14

Faustball:
18 Teams aus
14 Vereinen
treffen sich
beim
Martinscup in
Galgenen.

SEITE 14

Liebt die Geschwindigkeit: Allegra Frei.



«Ich komme wieder»

Wenn Allegra Frei fahren kann, fährt sie schnell. In der letzten Saison reihte die junge Skifahrerin vom Skiclub Feusisberg eine Serie von Siegen aneinander. Schaffte den Sprung in den B-Kader von Swiss-Ski.

Olaf Schürmann

Allegra Frei wird am 22. Januar 20 Jahre alt. Die letzten drei Jahre pendelte das Ski-Talent des Skiclubs Feusisberg zwischen Reha und Piste. Im November 2022 nahm das Schicksal seinen Lauf. Erste FIS-Saison, erste Verletzung. Kreuzbandriss. Ein Jahr später feierte Frei ihr Comeback in Pfelders, Italien. Verletzte sich an der Schulter. Schmerhaft, aber nicht langwierig. «Nach gut einem Monat stand ich wieder auf der Piste», erinnert sich die Speed-Spezialistin. Doch die Freude war von kurzer Dauer. Zweite FIS-Saison, zweite Verletzung. Kreuzbandriss am anderen Knie. Gut ein Jahr später folgte Comeback Nummer zwei: 17. Februar, Riesenslalom Flumserberg. Erstes Rennen, rausgeflogen im zweiten Durchgang. Zweiter Riesenslalom, erster Sieg. Endlich ein Ausrufezeichen.

«Das war eine
11 von 10.»

Die ersten Anfänge

Mit zweieinhalb Jahren stand die kleine Allegra erstmals auf den Skiern. Sie fuhr mit den Eltern, machte Skiferien im Engadin, ging in die Skischule und fand schon sehr früh den Weg in den Skiclub. 2016 wechselte sie in den Skiclub Feusisberg, «weil ich dort mit gleichaltrigen Kindern fahren konnte». Der Sprung ins Regionale Leistungszentrum Hoch-Ybrig war der logische Schritt. Parallel machte sie Judo. Trainierte mehrmals in der Woche und war auch als Judoka im RLZ. Als Allegra Frei 14 war, verlor der Judo-Club Uster ein grosses Talent. «Das Herz war immer schon beim Skifahren», stellt Frei ganz klar fest. 2018 schaffte Frei schon die zweite Qualifikation für das Migros-Grand-Prix-Finale. «Da bin ich Dritte geworden, das war mein erstes sportliches Highlight, an das ich mich erinnern kann.»

Allegra Frei

Geburtsdatum: 22. Januar 2006
Wohnort: Gockhausen
Beruf: Metallbaukonstrukteurin
Hobbies: Rennrad fahren, Biken, Surfen
Sportart: Skifahren
Verein: Skiclub Feusisberg
Swiss-Ski: B-Kader
Disziplinen: Super-G, Abfahrt und Riesenslalom

he Botschaft überbracht. «Ich war bei der Arbeit und wusste, heute werden die Nominierungen bekannt gegeben. Ich war den ganzen Tag angespannt und sehr erleichtert», beschreibt Frei und gibt einen Einblick in ihre Gefühlswelt: «Das war eine 11 von 10.» Mit den Resultaten habe sie gewusst, dass sie die Selektionskriterien erfüllt hat, aber ob es fürs B-Kader reichen würde, sei nicht klar gewesen. Ihr persönliches Saisonziel hat Allegra Frei meilenweit übertroffen: «Ich wollte im NLZ bleiben, ans B-Kader habe ich nie gedacht.»

Die dritte FIS-Saison

Die grössten Erfolge von Speed-Spezialistin Frei liegen noch nicht lange zu



Allegra Frei (links) mit ihrer Skiclub-Kollegin Nina Lehmann in Davos.

her mit der Startnummer 45 ins Rennen gehen. «Ich bin als Letzte gestartet und habe gewonnen», sagt Frei und lacht. Ein weiterer Sieg, der erklärt, warum die Skifahrerin vom SC Feusisberg den Sprung vom NLZ Mitte in den B-Kader von Swiss-Ski geschafft hat.

Die ungewünschte Vorbereitung

Im Juni macht die neue B-Kader-Fahrerin Frei Ferien in Zypern. Springt von einer Klippe, bricht sich den Fuss. Auch mehrere Bänder reissen. Sechs Wochen muss Frei an Gehhilfen laufen. «Erst im September konnte ich wieder auf die Ski zurückkehren.» So weit, so schön, doch Ende Oktober kommt die nächste Verletzung um die Ecke. «Im Athletiktraining habe ich mir am gleichen Fuss nochmals die Bänder gerissen», bringt Frei die nächste Hiobsbotschaft. Weitere zwei Wochen mit den altbekannten Gehhilfen folgen, erst Ende November beginnt das SCF-Talent wieder mit dem Skitraining. Aber ihr gehe es gut, so Frei, der Heilungsprozess sei schneller verlaufen als erwartet.

«Im Riesenslalom
muss ich noch viele
Trainingseinheiten
aufholen.»

tet. Bereits Mitte Dezember fährt die fleissige Draufgängerin vom SC Feusisberg ihr erstes FIS-Rennen, ein Riesenslalom. Platz 34. «Im Riesenslalom muss ich noch viele Trainingseinheiten aufholen, die ich in der letzten Saison und in der Vorbereitung verpasst habe», weiss Frei. «In den Speed-Disziplinen bin ich viel weiter.» Stimmt. In den beiden anschliessenden Europacup-Abfahrtsserenen in der Woche vor Weihnachten in St. Moritz rast Frei auf die Plätze 13 und 25.

Das wichtigste Ziel

«Ich möchte verletzungsfrei bleiben», konkretisiert Frei das wichtigste Ziel. Dann folgt der 29. Dezember, Riesenslalomtraining mit dem Kader in Adelboden. Allegra Frei fädelt mit dem rechten Ski ein, überschlägt sich. Die frustrierende Diagnose: Schien- und Wadenbeinbruch. «Ich kann noch immer nicht ganz glauben, dass die Saison für mich gelaufen ist, obwohl ich schon operiert wurde», erzählt Frei am Telefon. «Ich komme wieder.» Wir wünschen alles Gute und freuen uns auf das Comeback Nummer drei.

Bilder: zvg