



Eine ehrgeizige Sportlerin: «Wenn ich es mache, dann mache ich es richtig», sagt Larissa Tschenett.

Bild Livia Mauerhofer

Radrennfahrerin, Trainerin, und Mechanikerin in einem

Larissa Tschenett möchte als Radprofi Fuss fassen. Es ist die zweite Sportkarriere für die Quereinsteigerin aus dem Münstertal. In der ersten war sie eine Weggefährtin von Jannik Sinner, der Weltnummer 1 im Tennis.

von Bernhard Camenisch

Sie müsse geduldig sein, sagt Larissa Tschenett. «Das fällt mir schwer.» Denn der 23-Jährigen kann es eigentlich nicht schnell genug gehen. Doch sie weiss, dass sie nicht alles selber beeinflussen kann – auch wenn sie im Radsport unter sehr erschwerten Bedingungen erstaunlich rasante Fortschritte macht.

Vor zwei Jahren nahm Tschenett erstmals an einem Radrennen teil. Sie setzte sich an der Spitze mit einer Konkurrentin ab und hielt auch im letzten Anstieg noch mit dieser mit. Mit dem Sieg wurde es nichts, weil die beiden noch überspartet wurden. «Doch danach wusste ich, dass für mich in diesem Sport vieles möglich sein kann.»

Premiere auf der World Tour

Tschenett ist drangeblieben und hat ihr Training intensiviert. Vor einem Jahr reduzierte die Münstertalerin, die seit 2022 in Chur als Personalberaterin tätig ist, darum ihr Arbeitspensum auf 80 Prozent. Ende April 2024 gewann sie erstmals ein nationales Rennen, den GP Cham-Hagendorn. Drei Wochen später doppelte sie am Pfingstrennen Ehrendingen nach. Dass sie im Juni im Schweizer Nationalteam für die Tour de Suisse Women selektiert wurde, war für sie einerseits keine Überraschung, weil sie bereits im März bei ihrem ersten internationalen Rennen in Italien fürs Nationalteam fahren dürfen. «Andererseits aber eben schon, weil die Tour de Suisse meine Premiere auf der World Tour wurde und ich nicht gewusst hatte, ob es für dieses Level schon reicht.»

Die Tour des Suisse war mit ihrem diesjährigen Profil nicht auf Tschenett zugeschnitten. Sie gehört zu den Grös-

seren im Feld und ist keine Bergfahrerin. «Zudem waren die Besten da, und dies in Bestform. Ich wusste, dass die ersten beiden Tage hart würden und es gelte, diese zu überleben», sagt Tschenett.

Das gelang nicht. In der zweiten von vier Etappen verlor sie im Zeitfahren hinauf nach Villars-sur-Ollon zwölf Sekunden zu viel auf die niederländische Siegerin Demi Vollering. Sie blieb über dem Zeitlimit und musste die Tour verlassen. «Das war eine Enttäuschung, aber jetzt weiss ich, was es noch braucht.» Schon drei Tage nach dem Tour-Out sass Tschenett wieder im Büro. Für die anderen sei das Radrennfahren der Hauptberuf, während sie fast Vollzeit arbeite, sagt sie. Dennoch kann sie konstatieren: «Es fehlt nicht mehr viel, um im Profifeld mitfahren zu können.»

Den eigenen Weg gehen

Als Amateurin spult Tschenett ihr Trainingspensum am Abend nach ihrer Bürozeit ab. Das ist längst nicht der einzige Nachteil gegenüber ihren Mitstreiterinnen. Bezeichnend dafür ist eine Anekdote aus einem Rennen im März dieses Jahres im Tessin. Tschenett war in einen Massencrash verwickelt und zog sich dabei eine Gehirnerschütterung und Prellungen zu, was sie zu einer dreiwöchigen Pause zwingen sollte. Ihre erste Sorge nach

«Nach meinem ersten Rennen wusste ich, dass für mich in diesem Sport vieles möglich sein kann.»

dem Sturz galt aber ihrem Rennvelo. Denn es ist ihr Einziges.

Schaden am Material oder nur schon an ihrer Renn- und Trainingskleidung wirken sich sofort auf ihr Budget aus. Tschenett bezahlt praktisch alles aus der eigenen Tasche – bis hin zu den Trainingslagern, für die sie zugleich ihre Ferien investiert. Auch um Ausgaben einzusparen, macht sie alles selbst: Sie ist ihre eigene Trainerin, ihre eigene Managerin und soweit möglich, auch ihre eigene Mechanikerin. «Ich habe mein eigenes Unternehmen», sagt sie. Sie erklärt aber auch: «Ich bin eher ein Sturkopf. Ich will meinen eigenen Weg gehen. Das habe ich bis jetzt gemacht, und das mache ich weiter.» Ohne Umfeld und die Unterstützung der Familie geht es jedoch auch für sie nicht.

Hüft-OP beendet Tenniskarriere

Tschenett hat im Sport früh gelernt, mit eiserner Disziplin ihre Ziele zu verfolgen. Ein solches lautete zunächst, den Weg als Tennisprofi einzuschlagen. Mit 14 Jahren verliess die talentierte Spielerin ihr Zuhause in Münstertal, um in Kreuzlingen in die Sportschule zu gehen. «Heimweh war nie ein Thema. Ich wusste, warum ich dort war», sagt sie. Als Jugendliche gehörte sie zu den besten Tennisspielerinnen des Landes und spielte auch international. Doch nachdem Tschenett 2021 ihr Sport-KV erfolgreich abgeschlossen hatte, musste sie den Traum von der Tenniskarriere wegen einer Hüftoperation aufgeben. «Das Erste, das ich danach machen konnte, war Velofahren. Es wurde mehr und mehr, bis ich schliesslich ans erste Rennen ging. Denn der sportliche Wettkampf fehlte mir», erklärt sie.

Kontakte aus der Zeit als Tennisspielerin sind geblieben. Darunter jener mit Jannik Sinner, der aktuellen

Weltnummer 1. Als Tochter einer Meranererin ist Tschenett Doppelbürgerin. Bevor sie nach Kreuzlingen zog, hatte sie im Südtirol trainiert und für Italien gespielt – und war dabei eine

«Ich will meinen eigenen Weg gehen. Das habe ich bis jetzt gemacht, und das mache ich weiter.»

Weggefährtin vom sieben Monate jüngeren Sinner. «Wir sind noch immer ab und zu in Kontakt. Er ist sehr bodenständig geblieben», sagt Tschenett.

Beharrlich, ohne Frist

Das Velofahren gebe ihr, was ihr früher das Tennis gegeben habe, erklärt Tschenett. «Ich bin ehrgeizig. Wenn ich es mache, dann mache ich es richtig.» Der nächste Schritt sei, ihr Arbeitspensum weiter zu reduzieren – um mehr Zeit fürs Training zu haben. «Ich habe noch nicht die Kilometer in den Beinen und auch die Erfahrung fehlt mir noch. Ich muss mehr machen, um den Rückstand aufzuholen.»

Seit diesem Jahr fährt die in Chur wohnende Münstertalerin in den Farben eines Ostschweizer Amateurtteams. In einem Profiteam Aufnahme zu finden und ihre Leidenschaft zum Beruf zu machen – das hat sich Tschenett zum Ziel gesetzt. Eine Frist dafür setzt sich die 23-Jährige nicht. «Ich gebe mir so viel Zeit, wie nötig ist», sagt sie. Aber eben: «Ich muss geduldig sein.»

Auf einen Blick

AMERICAN FOOTBALL

SWISS BOWL IN GRENCHEN

Calanda Broncos (L.) – Zürich Renegades (3.) Sa, 18.00

Prominente Ü-50-Golfprofis in Bad Ragaz

Die Golfprofis der europäischen Senioren-Tour messen sich von Freitag bis Sonntag zum 26. Mal am Swiss Seniors Open in Bad Ragaz. Beim mit 300 000 Euro dotierten Swiss Seniors Open 2024 stehen im Feld der 60 Spieler nicht weniger als neun ehemalige europäische Ryder-Cup-Spieler am Abschlag. Einer von ihnen ist der 56-jährige Engländer Peter Baker, der 2023 vier Siege auf der Legends Tour feierte und auch die Jahreswertung gewann. Der Sieg in Bad Ragaz dürfte über ihn und den Vorjahressieger Adilson Da Silva führen. Mit dem 55-jährigen Neuseeländer Michael Campbell, Sieger des US Masters 2005, steht auch ein Sieger eines Major-Turniers in Bad Ragaz am Abschlag. Der einzige Schweizer Teilnehmer ist der 60-jährige André Bossert. Im Vorjahr kam er an seinem Heimturnier auf Rang 4. (sda)

Bündner wird beim FCSG Profifussballer



Der FC St.Gallen hat Corsin Konietzke mit einem Profivertrag ausgestattet. Der 18-jährige Fussballer hat für vier Jahre bei

den Espen unterschrieben. Der Bündner startete seine fussballerische Karriere beim FC Landquart und stiess über den FC Ems zum Team Südostschweiz. Vor vier Jahren kam Konietzke als 14-Jähriger in die Akademie des FC St.Gallen. In den letzten zwei Saisons spielte der Junioreninternationale vorwiegend in der Promotion League, trainierte aber seit Beginn dieses Jahres fest mit der ersten Mannschaft mit und kam seit seinem Debüt im Januar bereits zu sechs Teileinsätzen in der Super League. «Wir sind glücklich, mit Corsin ein weiteres Talent aus unserem eigenen Nachwuchs in die erste Mannschaft einbauen zu können», wird, wird FCSG-Sportchef Roger Stiltz in der Medienmitteilung des Klubs zitiert. (red)

Drei Grossmeister in Flims

Vom Samstag bis am 21. Juli finden in Flims die Schweizer Schach-Einzelmeisterschaften der Männer und Frauen statt. Topgesetzt sind der erstmals teilnehmende Grossmeister Li Min Peng (Adliswil) und Sofiia Hryzlova (Taverne-Torricella), die Titelverteidigerin und Internationale Meisterin der Frauen (WIM). Beide stammen aus der Ukraine, spielen aber für die Schweizer Nationalmannschaft und sind deshalb titelberechtigt. Mit Sebastian Bogner (Einsiedeln) und Nico Georgiadis (Zürich) spielen zwei weitere Grossmeister mit. Als einziger Bündner fordert Jonas Wyss die Elite heraus. Der bald 37-Jährige ist die Startnummer 10 und damit klarer Aussenseiter. (sda/red)