Meine Welt

«Ich mag das Extreme»

*Ruderin **Jeannine Gmelin** ist Weltmeisterin im Skiff und hat soeben auch den Gesamtweltcup für sich entschieden. Wichtiger als Auszeichnungen sind der Profisportlerin aber die Leistungen, die sie jeden Tag besser werden lassen.*

***Text:** Dinah Leuenberger* ***Bilder:** Mischa Christen*

1

Meine Andenken «Im vergangenen Jahr konnte ich alle Rennen gewinnen. Dieses Jahr ist es so weitergegangen – die Medaille ist vom ersten Rennen. Mal sehen, wie weit ich diesmal komme.»

2

3

4

5

1 Mein Velo «Im vergangenen Jahr war ich verletzt, darum trainierte ich vor allem auf dem Rennvelo. Ich fuhr die Innerschweiz und die Region Bern ab – das gefiel mir gut: Bei dem Tempo kann man die Landschaft geniessen.»

2 Mein Diplom «In Rio waren meine ersten Olympischen Spiele. Ich hätte nicht damit gerechnet, direkt ins Finale zu kommen. Dann wurde ich sogar Fünfte.»

3 Meine Notizen «Ich schreibe sehr gern und oft, reflektiere dabei über mein Leben und den Sport. Meist in Englisch, auch mit meinen Coaches kommuniziere ich in dieser Sprache. Generell faszinieren mich Sprachen, und sie liegen mir auch.»

Bild: Balint Czucz, zVg

Name: Jeannine Gmelin (27)
Sternzeichen: Zwillinge
Wohnort: Sarnen
Lebenslauf: «Ich bin am Greifensee aufgewachsen und habe dort immer die Ruderer bewundert. So wurde dieser Sport mein Hobby und dann mein Beruf. Seit Februar 2017 bin ich bei der Armee als Profisportlerin angestellt. Ich trainiere etwa 30 Stunden pro Woche. Montags mache ich frei und ein Mal pro Jahr, jeweils nach der WM, zwei Wochen Ferien. Das Leben als Profisportlerin ist für mich ein Leben in einer potenzierten Form: Alles ist extrem – Emotionen, Höhen, Tiefen. Ich mag das, weil ich gern hart arbeite für etwas, das mir wichtig ist. Mein Ziel ist es, täglich etwas zu tun, was mich besser macht. Das ist mir wichtiger als jede Medaille oder Auszeichnung.»

6

Mein Lieblingsprodukt «Essen bedeutet für mich Genuss. Ich ernähre mich bewusst und liebe darum Skyr: Es enthält wenig Zucker und Fett, aber viel Protein – und die Konsistenz ist supercremig.»

4 Meine Pinnwand «Ich mag Karten mit motivierenden Sprüchen: Die pushen mich tatsächlich. An die Pinnwand kommen immer mehr und neue Dinge, ich nehme nur selten etwas weg.»

5 Meine Beine «Sie mein Markenzeichen zu nennen, wäre vielleicht etwas übertrieben, aber die starken Beine zeichnen mich aus. Darum trainiere ich sie gern und oft – am liebsten mit Squats.»

6 Meine Geschwister «Früher waren Valentin (26, links) und ich ein Team und Angelina (24, rechts) und Dimitri (21, aussen rechts) eins. Heute sind die Jungs «best friends», während ich mich mit Angelina extrem gut verstehe. Aber auch zu viert haben wir ein sehr enges Verhältnis. Ich finde es wahnsinnig schön, dass die drei so stolz auf mich sind.» MM