

In Kürze

Nadja Minder siegt mit der Schweiz

Concours Complet Die Schweiz mit der Illnauerin Nadja Minder im Team hat den erstmals durchgeführten Heim-Nationenpreis im Concours Complet in Avenches VD für sich entschieden. Vier Equipen waren am Start. Nach der Dressur lagen Minder (auf Kabuga), Mélody Johner, Patrick Riegg und Teamleader Robin Rödel auf Platz 3. Nach dem Geländerritt übernahmen die Schweizer die Führung, die sie im Springen knapp verteidigten. (zo)

Oberländer Dressur-Duo an WM dabei

Dressur Zwei Oberländer Reiterinnen sind für die Dressur-Weltmeisterschaften (6. bis 10. August) in Herning selektioniert worden. An den Titelkämpfen in Dänemark nimmt die aus Wermatswil stammende Estelle Wettstein teil, die letztes Jahr in Tokio ihre Olympia-Premiere gefeiert hatte. Neben ihr startet auch die Greifenseeerin Delia Eggenberger in Herning. Zugleich gab der Schweizerische Verband für Pferdesport ebenfalls die Schweizer Delegation für die U25-EM in Budapest (24. bis 28. August) bekannt. Zu dieser zählt der Wolfhauser Dressurreiter Carl-Lennart Korsch. (zo)

EHC Dübendorf startet mit einem Heimspiel

Eishockey Der Spielplan der höchsten Amateurliga MHL steht. Der EHC Dübendorf startet am 17. September mit dem Heimspiel gegen Huttwil in die Qualifikation, die 32 Partien umfasst und am 18. Februar 2023 endet. (zo)

Köhler wird an der Jugend-EM Sechste

Klettern Die Wilemerin Anja Köhler hat sich an den Jugend-Europameisterschaften in Augsburg (GER) nach einem Steigerungslauf im Leadklettern auf Platz 6 klassiert. Nachdem sie die Qualifikation bei den Juniorinnen auf Rang 19 beendet hatte, stiess Köhler dank Platz 7 im Halbfinal in den Final vor, wo sie nochmals etwas zulegen konnte. (zo)

Tobrouk de Payré wird Zweiter

Pferderennen Auf der Sandbahn von Avenches belegte Tobrouk de Payré im über 2425 Meter führenden und mit 9000 Franken Preisgeld dotierten Prix de Toulouse Rang zwei. Der 15-jährige Fuchswallach gehört dem Fehraltorfer Roland Müller. Im Sulky sass Marc-André Bovay, der vielfache Champion der Schweizer Profi-Trabrennfahrer.

Bovay übernahm mit Tobrouk de Payré früh das Kommando. Das Gespann in den weiss-gelb-blauen Müller-Farben führte das Feld auch noch auf die Zielgerade, doch dem Schlussangriff von Clark Sotho war es nicht gewachsen. Damit musste man rechnen, denn Clark Sotho ist mit einer Gewinnsumme von fast 700 000 Franken der aktuelle Krösus der Schweizer Traber, zudem fünf Jahre jünger als Tobrouk de Payré, und vor allem hatte er in dessen Windschatten einen idealen Rennverlauf.

Die restlichen Pferde hielt Tobrouk de Payré jedoch sicher auf Distanz. (wib)

Früh aufzustehen, kann sie sich sparen

Rad Nicole Reist aus Weisslingen ist nicht in der Lage, ihre ursprünglichen Pläne umzusetzen. Statt sich aufs nächste Rennen vorzubereiten, liegt der Fokus der Ultracyclerin nun in einem anderen Bereich.

Oliver Meile

Normalerweise steht sie um halb zwei Uhr auf. Um mitten in der Nacht im Keller auf der Rolle ihre erste Trainingseinheit des Tages zu absolvieren. Danach fährt die Weisslingerin zur Arbeit. Das frühe Aufstehen kann sich Nicole Reist derzeit schenken. Die beste Ultracyclerin der Welt ist, drei Wochen nachdem sie das über knapp 5000 Kilometer führende Race Around Austria (RAAM) bestritten hat, noch nicht in der Lage, auf dem Velo zu trainieren. «Wobei die Lust gross wäre: «Es zieht mich zurück.»

Seit Montag kann die Hochbautechnikerin immerhin wieder arbeiten. Allerdings nur Teilzeit, da sie nach ihrer in den USA zugezogenen Schambeinfraktur nicht stundenlang sitzen kann. Spazieren und Aquajogging, so sieht aktuell ihr «Sportprogramm» aus. Gelassenheit wäre gefragt. Doch die 38-jährige ist keine geduldige Patientin. «Ich übe mich jetzt also in einer neuen

Disziplin», sagt sie und lacht. «Aber ich habe die Signale meines Körpers zu respektieren.»

Alles wäre bereit gewesen

Von ihrem ursprünglichen Vorhaben, innerhalb von nur zehn Wochen drei Nonstop-Rennen mit 8100 Kilometern und gut 100 000 Höhenmetern zu absolvieren, muss Reist verletzungsbedingt abrücken. Den Start am Race Around Austria (ab 10. August) hat sie schweren Herzens gestrichen. Zuversichtlich ist die Weisslingerin hingegen, Mitte August an der 1000 Kilometer langen Tortour mit Start und Ziel in Zürich dabei zu sein.

Unabhängig davon – die Saison ist nicht wie erhofft verlaufen. Reist sagt, sie habe sich sehr auf das Mammutprogramm gefreut. «Ich bin in der Form meines Lebens, habe eine Wahnsinnscrew hinter mir und war überzeugt, es ist umsetzbar.» Vorerst liegt ihr Fokus nun darauf, wieder ganz gesund zu werden. Im Hinterkopf aber hat Reist

«Ich stelle mich dem, was war. Verdrängen hilft nicht.»

Nicole Reist

bereits den nächsten RAAM-Start. Nicht 2023, das kann sie logistisch nicht stemmen. Finanziell auch nicht: Auf rund 60 000 Franken belaufen sich die Kosten einer Teilnahme. 2024 aber dürfte Reist den nächsten Anlauf auf den Gesamtsieg nehmen.

Sie stürzt extrem selten

Seit einem Jahrzehnt ist Reist bei den Frauen ungeschlagen. Sie ist

eine akribische Planerin. Meisterrin darin, Grenzen zu verschieben. Und gewohnt, Ziele zu erreichen. Am RAAM, dem härtesten Radrennen der Welt, erlebte die Oberländerin zuletzt aber ein Drama. Rund 450 Kilometer vor dem Ziel platzten zwei ihrer Träume gleichzeitig: jener vom Gesamtsieg und vom Frauen-Geschwindigkeitsrekord. Die mit grossem Vorsprung führende Reist stürzt. Erst ein einziges Mal überhaupt ist sie zuvor in einem Rennen auf dem Asphalt gelandet – im Vorjahr in Italien. Setzt man das in Relation zu den Tausenden von Rennkilometern, die sie absputzt, ist klar: Reist ist alles andere als eine «Bruchpilotin». Die ExtremradfahrerIn spricht von einem Unfall im dümmsten Moment. «Wobei es für Unfälle ja nie einen guten Moment gibt.»

Sie braucht danach mehrere Stunden, ehe sie überhaupt in der Lage ist, weiterzufahren. Selbstständig aufs Rennvelo steigen kann sie nicht mehr. Unter grossen Anstrengungen rettet sich

Reist als Gesamtdritte ins Ziel. Und gewinnt die Frauenkategorie. Zehn Tage, vier Stunden und 13 Minuten hat sie gebraucht. Hinterher sagt Reist: «Derart gelitten habe ich noch nie.»

Körperlich geht es ihr von Tag zu Tag besser. Die Anstrengungen des Rennens spürt sie nicht mehr. «Lediglich die Folgen des Unfalls.» Reist sagt, der Kopf tue ihr definitiv mehr weh als der Körper. «Dass ich so kurz davor war, den Overall-Sieg einzufahren, und es nicht schaffte, habe ich noch nicht verarbeitet.» Sie will sich die dafür nötige Zeit nehmen. «Ich stelle mich dem, was war. Verdrängen hilft nicht.» Gespräche mit ihrer Mentaltrainerin, die am RAAM Teamchefin war, helfen Reist. Ihre Leidenschaft fürs Velofahren hat derweil in keiner Weise gelitten. Im Gegenteil. Für Reist ist klar: Sobald sie grünes Licht erhält, sitzt sie wieder im Sattel. Dann dürfen schnell einmal auch die Tage vorbei sein, an denen sie am Morgen länger schläft.

Weniger Gadgets im Training, mehr Intuition

Rudern Die Ustermerin Jeannine Gmelin hat zuletzt die Resultatbestätigung bekommen, dass sie den richtigen Weg eingeschlagen hat. Es ist für Ruderverhältnisse ein ungewöhnlicher Weg.

Der Applaus am Rotsee war riesig, als Jeannine Gmelin vergangen Sonntag kurz der Ziellinie entgegenflog. So gross ist er im Raum Luzern sonst allenfalls nur, wenn der FCL in der Swissporarena ein besonders begeistertes Spiel hinlegt. Die Fans trugen die mit Abstand beste Schweizer Ruderin, die im Kanton Obwalden längst ihr zweites Daheim gefunden hat, richtiggehend in den Zielbereich. «Der Geräuschpegel war extrem, und das ist natürlich ein riesiger Unterschied zu Rennen an anderen Orten», freute sich die Ustermerin nach dem Rennen.

Platz 3 wurde es letztlich, weil die Endschnelligkeit aufgrund der Trainingsprioritätensetzung noch etwas fehlte, aber nach dem 2. Platz in Poznan vor drei Wochen und dem 9. SM-Titel vor Wochenfrist ein gelungener Abschluss der ersten Saisonphase.

Sie will dem Flämmchen noch nicht zu viel Öl geben

Sie widerstand dabei auch der Versuchung, in der Schlussphase mit den aufkommenden Gegnerinnen aus Deutschland und Australien auf Gedeih und Verderb mitzugehen. Gerade angesichts der sehr langen Saison, die erst Mitte September ihren Höhepunkt findet, möchte sie das in diesem frühen Stadium noch vermeiden. Dass sie dies kann, nimmt sie für die nächsten Wochen mit: «Meine Selbstregulierung ist interessanter auf einem sehr hohen Level. Ich versuche, dem Flämmchen immer etwas Öl zu geben, aber nicht zu viel.»

Wer sie so hört, der merkt: Jeannine Gmelin geht es definitiv wieder gut. Kein Vergleich mehr zur Athletin, die in den aufgrund externer Vorkommnisse schwierigen letzten Jahren sogar über den Rücktritt nachdachte. Und auch kein Vergleich mit der

Athletin, der im letzten Sommer an gleicher Stätte der Weltcup-Final relativ kurz vor den Olympischen Spielen komplett missraten war. Den Eindruck bestätigt sie: «Die intrinsische Motivation ist sehr stark wieder da.»

Den Unterschied beschreibt sie bildhaft: «Ich habe meine Mitte gefunden, ganz im Gegensatz zu den letzten drei Jahren. Da war ich sozusagen in einer Waschmaschine.» Nach Tokio gereist war sie im Juli 2021 mit Fragezeichen. Bezüglich der anstehenden Spiele einerseits, vor allem aber auch, was die Zukunft angeht. Noch in Japan beschloss sie dann, einen weiteren Olympia-Zyklus anzuhängen, eingeleitet aber durch eine ungewöhn-

lich lange Pause und verbunden mit neuen Trainingsreizen, speziell in dieser Aufbauphase. Zusammen mit ihrem Trainer Robin Dowell hat sie in letzter Zeit eine Balance gesucht und gefunden. Immer öfter äusserte dabei Gmelin ihre Bedürfnisse, was im Rudersport, wo oft monoton Umfänge gebolzt werden, aussergewöhnlich ist.

Die beiden, die auch weit über die vielen Trainingseinheiten hinaus über Gott und die Welt diskutieren, haben diese Vorgehensweise in letzter Zeit fein justiert. Und Jeannine Gmelin hat sich verändert: «Ich bringe mich viel mehr ein. Um dazu in der Lage zu sein, muss ich aber auch viel mehr auf mich selber hören.»

Eine Konsequenz daraus: Gadgets, die im Trainingsalltag generell eine immer zentralere Rolle spielen, werden beim Duo Dowell/Gmelin nur noch sparsam eingesetzt. Der Fokus liegt vermehrt auf der Intuition.

«Es ist mir wichtig, mit Herzblut zu arbeiten»

Mitte Woche erfolgte die Abreise ins Trainingslager. In Portugal beginnt die harte Trainingsarbeit so richtig und soll die Basis für die EM im August und vor allem die WM im September gelegt werden. Natürlich strebt Gmelin, die seit 2015 ununterbrochen in der Weltspitze mitmischt, auch an diesen Grossanlässen Edelmetall an. Einmal mehr sind

Resultate aber nicht ihre Primärtriebsfeder, hat sie doch im Lauf ihrer Karriere schon viel mehr erreicht, als sie sich je erträumt hatte.

«Als Sportlerin willst du immer erfolgreich sein. Als ich den Entscheid zum Weitermachen traf, ging es mir aber nicht um die Aussicht auf weitere Medaillen, sondern 100-prozentig um das ganze Reise bis nach Paris. Es ist mir wichtig, in einem Bereich mit Herzblut zu arbeiten. Rudern ist sozusagen bei mir das Mittel zum Zweck.» Sie lacht. Die Freude ist zurück. Und damit eine sehr gute Basis für weitere Erfolge.

Marco Keller



Die Ustermerin ist auf Kurs: Jeannine Gmelin hat nach schwierigen letzten Jahren ihre Balance wiedergefunden. Foto: Keystone