



Gmelin trainiert auf dem Rotsee (LU), wo Ende Mai der Weltcup haltmacht.

# «BEINAHE POETISCH»

*Die EM in Varese ist der erste Ernstkampf im Olympiajahr, auch für Jeannine Gmelin (30).*

*Interview: Marcel Wyss*

**V**or vier Jahren ruderte Jeannine Gmelin im Einer in Florida (USA) zum historischen WM-Titel. Noch nie hatte eine Schweizerin eine WM-Medaille in einer olympischen Bootsklasse geholt.

In jener Zeit war Gmelin unschlagbar. Bis Ende 2018 fuhr sie 22 Siege in Folge heraus, darunter EM-Gold 2018 und Gesamtweltcup.

Dann fingen die Turbulenzen an. Der Verband brüskierte seine Top-

athletin, indem er ihren Trainer Robin Dowell degradierte und Anfang 2019 sogar entliess.

Gmelin dachte an Rücktritt, einigte sich aber schliesslich mit dem Verband. Zum Glück. Seither bildet sie mit Dowell ein Privatteam ausserhalb der Verbandsstrukturen.

Doch es blieb stürmisch: Ende 2019 musste sie wegen der Buschbrände ihr Trainingscamp in Australien abbrechen, eigentlich ein wichtiges Puzzleteilchen Richtung Olympia in Tokio. Und Anfang 2020 zwang sie Corona zur Flucht aus der Lombardei nach Slowenien, wo sie dann drei Monate trainierte und von der Olympia-Verschiebung erfuhr.

**TELE** Sie blicken auf sehr turbulente Jahre zurück.

**War das Zusatzjahr im Hinblick auf Olympia nicht sogar ein Vorteil?**

**Jeannine Gmelin** Ich würde sagen, dass es mehr positive Aspekte hat als negative. Für mich war es eine sehr lehrreiche Zeit mit Corona, und ich hatte überhaupt keine Probleme mit der Motivation.

**Wie holen Sie sich diese?**

Ein hohes Ziel gibt es nicht ohne viel Aufwand. Aber es ist auch einer meiner Grundzüge, dass ich mich einfach immer weiterentwickeln möchte. Dafür muss man aber seine Komfortzone verlassen und unangenehme Situationen überwinden.

**Ist der Olympiasieg in Tokio immer noch Ihr oberstes Ziel?**

Resultatmässig auf jeden Fall. Am Ende ist es aber nicht das Resultat,

das mich definiert. Grundsätzlich geht es darum, dass ich in Japan meine Leistung abrufen und mit gutem Gewissen sagen kann, das war mein Optimum. Im Hinterkopf haben zu müssen, was wäre, wenn – das wäre das Schlimmste.

**Die letzten Jahre verlangten Ihnen viel Flexibilität ab. Hatten Sie diese immer?**

Ich war stets ein flexibler Mensch, auch im Sinne von «open-minded». Ich bin möglichst unvoreingenommen und rechne immer damit, dass etwas passieren kann, was nicht geplant war, und ich dementsprechend darauf reagieren und möglichst positiv damit umgehen muss. **Und offen waren Sie auch für neue Trainingsmethoden und Ernährungstipps.**



*An der WM und der EM holte Jeannine Gmelin den Titel. Nun will sie auch noch Gold bei Olympia.*

Ja. Es entwickelt sich ja alles immer weiter: die Wissenschaft, die technischen Möglichkeiten – und natürlich auch ich als Person. Dann kommt noch dazu, dass ich bald 20 Jahre rudere. Nach so langer Zeit reagiert mein Körper nicht mehr auf die gleichen Reize. Doch in meinem Privatteam kann ich das Training nun ja frei gestalten. **Rudern bedeutet auch die Bereitschaft, Schmerzen**

**auszuhalten. Wie lernt man, damit umzugehen?**

Mein Mami sagt, dass ich als kleines Kind eher zimperlich war, ein Mimöschchen. Die Leidenschaft kam durch ständiges Wiederholen. Ich glaube, das Schöne am Rudern ist die Mischung aus Härte und extremem Schmerz auf der einen Seite und dem beinahe Poetischen auf der anderen Seite. Wenn du übers Wasser schweben und den Flow-Zustand erreichen kannst. Das ist so ein heikler Balanceakt und zugleich die Challenge, die ich am Rudern so cool finde. **i**

**RUDER-EM IN VARESE LIVE**  
*Finalläufe der Frauen und Männer*  
Sonntag, 11. April, 12.45 Uhr, SRF 2