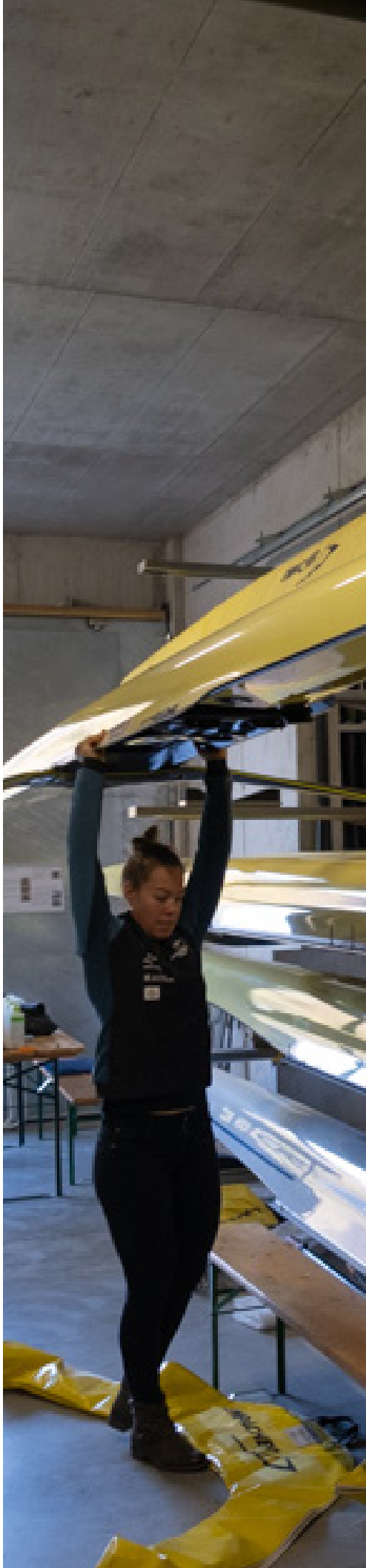
Headline Head-line Headline

Interview: Pascal Grolimund, Text: Judith Brandsberg

Obwohl sie die typischen körperlichen Voraussetzungen zur Spitzenruderin eigentlich nicht besitzt, nahm Jeannine Gmelin (30) die Herausforderungen an und verfolgte konsequent, mit Ehrgeiz und Durchhaltewillen ihr Ziel. Im Interview erzählt sie von ihrem Weg, den harten Trainings und dem Verzicht, der auch manchmal notwendig ist, um zu den Besten zu gehören. In der so sympathischen und bodenständigen Art, für welche die Europa- und Weltmeisterin bekannt ist.

Das Fernziel ist klar: eine Medaille an den Olympischen Spielen in Tokio 2021..



«Dieser Sport sowie das dazugehö
rige Training sind für mich
faszinierend»

■ Vor allem in Sportarten mit einem so hohen Traingsaufwand, wie dem Rudern, muss man Einschränkungen im Privatleben akzeptieren.

War es schon immer klar für Sie, dass Sie Ruderin werden möchten?

Ich komme aus einer Künstlerfamilie und so wäre Musik eigentlich die näherliegende Option für mich gewesen. Meine Verbundenheit zur Natur prägte mich jedoch stark, ich wuchs am Greifensee auf und war bei jedem Wetter draussen. Zudem verbrachte ich mit meiner Familie oft Zeit in den Bergen. Als ich dann, eigentlich eher spät, ein sportliches Hobby gesucht habe, begann ich zusammen mit meinem Bruder eine Ausbildung beim Ruderclub Uster. Klettern habe ich ebenfalls ausprobiert, das Rudern hat mich aber gepackt und das Hobby wurde zu meiner Leidenschaft.

Sie haben sich dann für den Einer entschieden und nicht für den Teamwettbewerb. Wieso?

Ganz zu Beginn trainierte ich auch im Vierer. Der Ruderclub Uster war aber sehr klein und deshalb gab es dort keine anderen Mädchen, mit denen ich ein Team hätte bilden können. Als es darum ging, an Wettbewerben teilzunehmen, war deshalb rasch klar, dass der Einer richtig für mich ist. Auch wenn ich mich zu Beginn etwas schwer damit getan habe – es handelte sich also zugegebenermassen nicht um «Liebe auf den ersten Blick». Als sich dann aber relativ bald der Erfolg einstellte, kam die Freude daran auf und es war für mich logisch, dass ich in dieser Kategorie weitermachen werde.

Käme denn ein Wechsel zum Vierer noch in Frage?

Ich trainiere schon so lange als Einzelathletin, dass dies für mich normal ist. Zudem ist meine Karriere im Einer bereits weit fortgeschritten. Wenn ich mir heute das Rudern vorstelle, habe ich für mich automatisch das Bild des Einers vor Augen – obwohl Rudern ja auch ein Teamsport ist. Diese Variante kenne ich jedoch gar nicht. Mittlerweile könnte mir allerdings durchaus vorstellen, dass der Vierer als neue Herausforderung für mich infrage käme. Obwohl ich mir dies lange nicht hätte vorstellen können.

Ein ehemaliger Trainer von Ihnen sagte einmal, Sie seien nicht gut genug für die Nationalmannschaft. Nun gehören Sie zur Weltspitze.

Als ich mich dafür entschieden hatte, eine Profikarriere in Angriff zu nehmen, wurde mir gesagt, ich hätte nicht die passende körperliche Konstitution für den Ruderwettkampf – ich sei zu klein. Gegen dieses Fremdbild musste ich zuerst ankämpfen und mich beweisen. Denn für mich war klar, dass ich es als Profiruderin versuchen wollte. Wie hätte ich sonst je wissen können, ob ich es schaffen könne? Ich wollte mich später nicht fragen müssen, was gewesen wäre, wenn ... Dies war mein Ansporn.

Sie haben sich in einem Interview dahingehend geäussert, dass hartes Training und Leidenschaft ausreichten, um gut zu werden. Wieso schaffen es dennoch so wenige auf Ihr Leistungsniveau?

Der Trainingsalltag ist ziemlich hart und wird mit der Zeit auch monoton. Viele stellen sich hingegen vor, Sportler könnten machen was sie möchten, sie könnten sich die Zeit frei einteilen und hätten einfach ihr Hobby zum Beruf gemacht. Vor allem in Sportarten, in denen ein solch hoher Trainingsaufwand erforderlich ist wie beim Rudern, gilt es als Athletin jedoch erhebliche Einschränkungen zu akzeptieren. So bleibt etwa nicht mehr viel Zeit für Familie und Freunde, da gilt es, klare Prioritäten zwischen Training und Freizeit zu setzen. Um diese Opfer zu bringen, ist die Leidenschaft manchmal eben nicht bei allen gross genug. Aufgrund dessen nimmt der Biss mit der Zeit ab oder die Freude geht verloren.

Jeannine Gmelin über sich

Meine Ruderwelt
2000 Meter, knapp siebeneinhalb Minuten. Vom Ufer aus wahrgenommen als elegantes Dahingleiten im Einer. Für mich 250 Schläge voller Konzentration und Power, die mich an die Grenze des Erträglichen bringen. Springt die Startampel von rot auf grün, gibt es nur noch mich und mein Boot. Das erste Streckenviertel – Maximualpuls 200 – die Lunge brennt, Laktatschmerzen, wie stechende Nadeln, setzen ein. Halbzeit. Die Stimme, die einem dazu verleiten will, den Schmerzen nachzugeben, wird immer lauter. Ich muss sie ausblenden. Das Boot Schlag für Schlag Richtung Ziel treiben. Fokus auf den Moment, auf meinen Atem. 70% Beinarbeit, 20% Rumpfarbeit, 10% Armarbeit. Das Ende naht und die Schlagfrequenz steigt von etwas über 30 auf fast 40 Schläge pro Minute an. Dann das erlösende Zielhorn. Im ersten Moment gelähmt vor Schmerz, brauche ich ein paar Minuten bis ich einigermassen bei Sinnen bin und mich überhaupt bewegen kann.

Rudern war einst Hobby, dann Leidenschaft und unterdessen ist es mein Beruf. Aufgewachsen in Uster, der Stadt am Wasser, im Zürcher Oberland – zusammen mit meinen drei Geschwistern, war der Greifensee mein zweites Zuhause. Heute ist mein Zuhause überall dort, wo ich dieses unbeschreiblich leichte Gefühl, übers Wasser zu gleiten, erleben kann. Die Suche nach dem perfekten Schlag ist endlos. Sie treibt mich an, man kann fast sagen, ich bin besessen davon. Das Zusammenspiel von Ausdauer, Kraft, Technik und mentalen Skills ist für mich einzigartig und macht meine Faszination für diesen Sport aus.

Das Warten in den Startblöcken auf das «Attention – go». Die Spannung, die mich umgibt, im Wissen um die vielen Schmerzen, in die ich mich gleich begeben werde. Die Neugierde, wie gut es mir gelingen wird, meinen Rennplan vom ersten bis zum letzten Schlag abzurufen. Und dann, unmittelbar vor dem Startschuss die grosse Dankbarkeit, zeigen zu können, wofür ich jeden Tag hart, mit viel Leidenschaft und kompromisslos arbeite. Der Weg an die Spitze ist herausfordernd. Auf allen Ebenen unabdingbar: Commitment, Herzblut und eiserner Wille. Unvermeidbar: Höhen und Tiefen. Doch das Fernziel ist klar: eine Medaille an den Olympischen Spielen in Tokio 2021.

Wie halten Sie denn die Spannung hoch und motivieren sich?

Dieser Sport sowie das dazugehörige Training sind für mich enorm faszinierend, ich liebe das Zusammenspiel von Ausdauer, Kraft, Technik und den mentalen Anforderungen. Deshalb möchte ich immer besser werden und mich weiterentwickeln. Auch, weil es einem Grundwert in meinem Leben entspricht, meinen Horizont zu erweitern. Dies mache ich aktuell in meinem Sport, später ist dies vielleicht in einem anderen Bereich der Fall.

Was ist, nebst einem effektiven Training, wichtig für Ihren sportlichen Erfolg?

Ebenfalls wichtige Aspekte sind die Ernährung und die Erholung. Genügend Schlaf beispielsweise stellt eine Grundvoraussetzung dar, um den Trainingsalltag meistern zu können. Deshalb brauche ich mindestens acht Stunden Schlaf täglich. Zudem

«Mein Ziel für die Olympischen Spiele ist, mein Maximum zu leisten»

ist das mentale Training von grosser Bedeutung für mich.

Wer unterstützt Sie bei Ihrem Training?

Der Coach als zentrale Anlaufstelle nimmt dabei natürlich einen wichtigen Platz ein. Vor allem, um mir andere Sichtweisen aufzuzeigen, schliesslich ich sehe mich selber oft anders als aussenstehende Personen. Beispielsweise bin ich im Urteil mir gegenüber sehr hart. Das Feedback des Coachs kann dies ausbalancieren.

Zu welcher Jahreszeit trainieren Sie am liebsten?

Draussen auf dem See erlebe ich Temperaturunterschiede sehr intensiv, weil ich dem Wetter ausgesetzt bin. Deshalb trainiert es sich schon angenehmer, wenn es warm ist. Doch auch auch den Winter und den Schnee mag ich. So hat eigentlich jede Jahreszeit ihre schönen Seiten.

Was hilft Ihnen, sich abzulenken und neue Energie zu tanken?

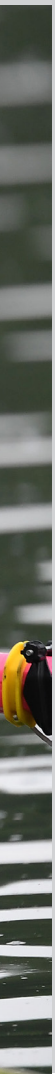
Nebst genügend schlaf gönne ich mir gerne Massagen. Dazu kommen regelmässige Besuche in der Eiskammer – drei Minuten bei Minus 110 Grad. Und ich gehe gerne in Bäder. Es ist mir zudem wichtig, in der Natur zu sein und wenn möglich mit meiner Familie sowie den engsten Freunden Zeit zu verbringen

Ein Rennen dauert etwa 8 Minuten. Welche Phasen durchlaufen Sie während dieser Zeit und wie intensiv sind diese jeweils?

Der Start ist äusserst intensiv und mit viel Power verbunden – eine Phase, die mir weniger entspricht, weil ich, wie bereits erwähnt, eher klein bin. Diesen Nachteil gilt es dann im Mittelteil zu kompensieren. Jener Abschnitt erfordert gute Technik, mentale Stärke, Beharrlichkeit und Durchhaltewillen; also Eigenschaften, welche ich zu meinen Qualitäten zähle. Der Schlussteil bereitet dann nur noch Schmerzen.

Wann beginnen denn die ersten Schmerzen?

Etwa nach einer halben Minute – danach werden sie immer stärker. Darum gilt es, sich schon vor dem Rennen darauf einzu-



Die Suche nach dem perfekten Schlag ist endlos.

Der Weg an die Spitze ist herausfordernd.

Interview im Restaurant Libelle beim Rotsee.

stellen, dass es unbequem wird. Am Ende schmerzt der ganze Körper, auch die Lungen; der Puls liegt bei 200 Schlägen pro Minute. Das ist dann einfach nur noch ein Durchhalten.

In unserem Programm geht es darum, Energie effizient einzusetzen. Das können Sie in dieser kurzen Zeit des Rennens ja nicht.

Ich muss vom ersten Moment an meine volle Energie nutzen und während der relativ kurzen Zeit des Rennens voll ausschöpfen. Um dies zu erreichen, ist es wichtig, ein bis zwei Tage vor einem Rennen richtig zu essen und so den Energiehaushalt bestmöglich aufzufüllen. Allerdings darf ich es dabei auf keinen Fall übertreiben, sodass ich während des Rennens meine Energie voll ausschöpfen und mich danach möglichst rasch wieder regenerieren kann.

Rudern gilt als gesunder Sport. Ist es überhaupt möglich, sich dabei zu verletzen?

Verletzungen im engeren Sinn kommen tatsächlich selten vor – Überlastungen hingegen öfter. Denn beim professionellen Rudern handelt es sich immer um eine Gratwanderung zwischen viel und zu viel Training. Typische Folgen des Letzteren sind Überlastungen des Rückens, der Knie oder Rippen sowie auch Sehnenscheiden-Entzündungen.

Beim Rudern bewegen Sie sich ja mit dem Rücken zur Fahrtrichtung fort. Kommt es da nicht hin und wieder zu Kollisionen?

Das kann schon passieren. Es gibt jedoch Fahrordnungen, zum Beispiel, dass in der Mitte des Sees hinauf- und am Rand hinuntergefahren wird. Zudem muss im Training auf Badende geachtet werden, speziell auf einem kleinen See, wo es wenig Platz hat.

Sie konnten viele Erfolge feiern: Europameisterin, mehrfache Weltcupsiegerin, Weltmeisterin. Auf welchen Titel sind Sie speziell stolz?

Eigentlich ist es kein spezifischer Titel, auf den ich am meisten stolz bin. Als ich mich 2015 an den Weltmeisterschaften für den Final qualifizierte und damit gleichzeitig die Olympiaqualifikation erreichte, war dies für mich mein schönster Erfolg. Ich war eigentlich ein Niemand, nicht viele hatten mir das zugetraut. Ich selber habe mir zwar einen Exploit erhofft, war aber noch nicht so selbstsicher wie heute. Dieses Rennen stellte deshalb einen grossen Schritt für mich dar – auch, weil er eigent-

«Im Rennen braucht es mentale Stärke, Beharrlichkeit und Durchhaltewillen.»

lich meinen Durchbruch bedeutete. Da habe ich gemerkt, dass ich es wirklich schaffen kann. Dies war ein sehr wichtiger Moment in meinem Leben, der mich stark geprägt hat. Die einzelnen Siege hingegen zählen nicht so viel für mich.

Sie waren letztes Jahr während der Waldbrände in Australien; und kaum zurück in der Schweiz, kam der Lockdown aufgrund von Corona ...

Als ich wegen der Brände Australien verlassen musste, war ist sehr betroffen. Schliesslich konnte ich einfach weg von dort und war zu Hause in Sicherheit. Während die Leute, welche dort leben, bleiben mussten. Ich war allerdings gezwungen, die geplanten sieben Trainingswochen abzubrechen. Dies fühlte sich wie ein Aufgeben an, was einen faden Beigeschmack hinterliess. Kaum zu Hause angekommen, brach dann Corona aus und meine Pläne sind schon wieder nicht aufgegangen.

Kam es deswegen zu Veränderungen im Trainingsalltag?

Zu Beginn der Krise befand ich mich noch in Slowenien. Mir war noch unklar, was auf mich zukommen würde und ich musste mich so gut wie möglich auf das nächste Ziel, die Olympischen Spiele, vorbereiten. Als die Spiele dann abgesagt wurden, durfte ich zuerst nicht nach Hause, da die Grenzen geschlossen waren. Zudem war es mir nicht mehr möglich, rudern zu gehen und ich konnte das Krafttraining eine Zeitlang nicht richtig durchführen, da die Fitnesscenter geschlossen waren. Dieses Jahr war zudem schwierig für mich, weil ich keine Sparringpartner hatte, da diese vor allem aus dem Ausland sind.

Was bedeutete es für Sie, dass die Olympischen Spiele nicht stattfanden?

Als klar war, dass die Olympischen Spiele nicht durchgeführt würden und alles zum Stillstand kam, bedeutete dies beinahe eine Erleichterung für mich. Denn ich hatte physisch und psychisch zwei anstrengende Jahre hinter mir. Auf diese Weise hatte ich die Gelegenheit, einen Gang herunterzuschalten und mir etwas Zeit zu geben.

Was sind Ihre Ziele dieses Jahr bezüglich der Olympischen Spiele?

Ich gehe davon aus, dass die Spiele stattfinden werden, wenn auch in einer abgeänderten Form. Dabei möchte ich sicher mein letztes Resultat toppen, womit eine Medaille erreichbar wäre. Mein primäres Ziel ist es aber, mein Maximum zu leisten. Ich bin viel zufriedener mit dem Resultat, wenn ich geleistet habe, was ich konnte, als wenn ich ein Rennen gewinne und weiss, dass ich nicht mein Bestes gegeben habe.

Ihr Training absolvieren Sie vorwiegend am Sarnersee. Wieso?

In Sarnen fühle ich mich äusserst wohl – auch, weil es von Bergen umgeben ist. Diese faszinieren mich sehr, weil sie Kraft und Ruhe ausstrahlen. Davon, eine so wunderbare Natur vor der Haustüre zu haben, kann ich zehren, das gibt mir Energie. Sonnenauf- und untergänge, schöne Wolkenbilder, das alles erlebe ich da viel intensiver als beispielsweise in Uster.

Wie finanzieren Sie Ihr Leben?

Ich habe zwei Hauptsponsoren, zusätzlich bin ich im 50-Prozent-Pensum bei der Armee als Zeitmilitär-Spitzensportlerin für den Sommersport angestellt. Desweitern darf ich auf die Unterstützung der Sporthilfe zählen.

Was werden Sie tun, nachdem Sie Ihre Karriere beendet haben?
Wäre es eine Option für Sie, zum Beispiel im Ruderboot den Atlantik zu überqueren?

Daran würde mich der mentale Aspekt sehr reizen. Ob dies nun die Atlantiküberquerung ist oder sonst eine Challenge, die mich mental fordert, weiss ich allerdings noch nicht. Aber mit einer solchen Herausforderung würde ich sicher mein Ziel der Horizont-Erweiterung verfolgen können.

Gibt es einen Traum, welchen Sie sich erfüllen möchten?

Ich bin fast wunschlos glücklich. Deshalb wäre es sicher schön, wenn ich nach meiner aktiven Zeit im Rudersport etwas finden könnte, das mich ähnlich erfüllt.

Tipps vom Ruderprofi für den Ruderanfänger

Was bringt mir das Rudertraining?

Rudern ist eine gelenkschonende Sportart und deshalb für jede Altersstufe geeignet. Die Belastung kann individuell angepasst werden und das Training findet vorwiegend in der Natur statt - nebst dem physischen Training profitiert man also auch von frischer Luft, Sonne und dem Gefühl der Freiheit auf dem See.

Was sollte ich als „Beginner» beachten, welche Fehler vermeiden?

Als Anfänger ist es sicher wichtig, die Basics in einem Kurs (in einem Ruderclub) vermittelt zu bekommen, denn dort lernt man nicht nur die technischen Aspekte des Ruderns, sondern auch das Handling der Boote. Als Anfänger sollte man eher in der Gruppe trainieren bis man sich alleine im Boot genügend sicher fühlt. Allfällige Blasen an den Händen sollte man gut pflegen, zB. mit Bepanthen Plus - am besten über Nacht dick auftragen - bis diese durch regelmässiges Rudertraining zu Hornhaut werden.

Wie oft und wie lange sollte ich trainieren?

Das hängt vom jeweiligen Ziel ab. Um sich mental und physisch etwas Gutes zu tun, sind 2-4 Ruderausfahren pro Woche sicher genug. Idealerweise dauern sie zwischen 60 und 75 Minuten.